

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

3^e édition

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ AUTOGUÉRISON :

Contrôle du cerveau, NEUROPLASTICITÉ &
Ce que m'ont appris plus d'un millier de PQB.

Par

Lee G. Lovett

Aussi connu comme Speech Whisperer

(Celui qui murmure)

<http://leeglovett.com/about/>

« Si je peux dire *UN* mot dans une situation, je peux dire
N'IMPORTE LEQUEL mot dans n'importe quelle situation »

Credo de l'auteur

Traduit par

Marion & Richard Parent

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

© Lee G. Lovett & Peace Love Reason LLC

2016, 2017, 2019

TOUS LES DROITS DE CE LIVRE SONT RÉSERVÉS AUX PARTIES SUSMENTIONNÉES, Y COMPRIS LE DROIT DE REPRODUCTION, EN ENTIER OU EN PARTIE, SOUS QUELQUE FORME QUE CE SOIT, sauf pour de brèves citations dans une critique littéraire.

Troisième édition

(Les ISBN suivants sont ceux de la version anglaise)

ISBN : 9781513620732 (livre relié)

ISBN : 9781545478011 (livre de poche)

ISBN : 9781513620725 (livre électronique)

Concepteur de la page couverture (anglais) : JaxonGlobal.com

Conception intérieure du livre & conversion eBook par manuscript2ebook.com

Version française

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2019

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2019

ISBN 978-2-9811393-7-5 (PDF)

Version française disponible sur Amazon

« Cette traduction représente les contributions personnelles de
Marion et Richard pour venir en aide aux Personnes Qui
Bégaient (PQB)
d'expression française, personnes qui seront redevables envers
Marion et Richard.
Et moi, en tant qu'auteur, je remercie Marion et Richard à
profusion. »

Lee G. Lovett

Ce livre VOUS est dédié

« La plupart d'entre nous
évoluent dans la vie en ne nous connaissant qu'à moitié...
ainsi, nous n'utilisons que la moitié de nos capacités...
Nous souffrons –
parce que nous ne nous connaissons pas »

« Nous avons le choix :
d'accepter ou de rejeter nos pensées.
Rien ne nous force à penser quoi que ce soit d'autre
que ce que nous souhaitons au fond de nous-même.

*Utilisez votre interrupteur mental
pour imposer vos pensées...
Croyez pouvoir vous améliorer,
Et vous vous améliorerez. »*

Dr. Frank S. Caprio

[Helping Yourself with Psychiatry](#)

Prentice Hall, 1957 et seq

(Emphases ajoutées)

Table des matières

Ce livre vous est dédié	1
Avant-propos du traducteur	10

PARTIE I PRÉAMBULE

Avant-propos par Paul Brocklehurst	14
Courriel reçu d'un étudiant en médecine	16
Ce que m'ont appris plus de 1 000 PQB	17
Confession – et célébration – de l'auteur	18
Pourquoi cette 3 ^e édition ?	19
Mots silencieux	20
« Arrêter de bégayer » ou « autoguérison » ?	21
Ce que des PQB ont écrit sur moi	23
Critiques du livre	30
Préface de l'auteur	32
Introduction : considérer le bégaiement comme une bénédiction	45

PARTIE II : LA GUERRE AU BÉGALEMENT

SECTION A : BÉGALEMENT ET NEUROLOGIE :	47
1.0 Le jour où le bégaiement est devenu la crise de ma vie	48
2.0 La cause du bégaiement & le cerveau neuroplastique	61
3.0 Reprogrammation du cerveau : neuroplasticité	71
SECTION B : LES SIX ÉTAPES DE L'AUTOGUÉRISON	86
Survол de l'autoguérison	86

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

4.0	PREMIÈRE ÉTAPE : entendre la fluence	88
4.1	Aperçu des six étapes	88
4.2	Discuter du problème	90
4.3	Tableau de la sévérité du bégaiement	93
4.4	N'évitez pas de parler, mais	94
4.5	Lisez ce livre à voix haute, maintenant	97
4.6	Lien entre neuroplasticité et lecture à voix haute	98
4.7	Laissez votre désir de parler le faire à votre place	100
4.8	Parlez dans vos zones libres de bégaiement (ZLB).....	101
4.9	Êtes-vous prêt à le battre ?	101
5.0	DEUXIÈME ÉTAPE : Les « Trucs » de parole	103
	Qu'est-ce qu'un Truc et pourquoi en utiliser un ?	104
	5.0 Résumé des trucs	108
	Les treize (13) Trucs	109
	A : Rendre les noms faciles (Trucs 1 à 6) :	
5.1	Sauter les premières lettres et syllabes	114
5.2	Utiliser un synonyme, un mot ou une phrase similaire	125
5.3	Sautez ou épelez le mot au complet	127
5.4	Insérez, devant un mot craint, des pensées/sons optionnels	129
5.5	Racontez une histoire autour du mot	133
5.6	Modifiez ou reformulez complètement votre pensée	135
	B : Les voix pour lier-les-mots-ensemble (Trucs 7 à 12)	
5.7	La cure « magique » instantanée	136
5.8	Modulation vocale, registre vocal & passion	143
5.9	La prononciation extrême	150
5.10	Liez-les-mots/syllabes ensemble	153
5.11	Lorsque toute autre chose échoue, parlez moins	155
5.12	Souriez	158
5.13	L'ultime Truc : aucun	160
5.14	Comment vous exercer aux Trucs	165

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

C : Variations d'une PQB à l'autre

5.15 Celui qui répète des mots	169
5.16 Le bloqueur silencieux	170
5.17 Le mini bloqueur	176
5.18 S'exprimer par de brefs énoncés	180
5.19 Celui qui évite	180
5.20 La personne qui bégaye en milieu de phrase	181
5.21 La PQB condamnée à l'échec	182
5.22 Celui qui parle trop vite	183
5.23 La PQB qui ne peut commencer à parler	184

D. Autres enjeux

5.24 Ces méthodes sont-elles efficaces ?	188
5.25 Cours rapide d'anti-panique	191
5.26 Ne vous découragez pas	195
5.27 Le plus gros problème des PQB	197
5.28 Éviter les rechutes	199
5.29 Lorsque les Trucs ne donnent pas de résultats	201
5.30 Composer avec la peur	204
5.31 Ne prenez pas cela trop au sérieux et modulez	206
5.32 Conclusion des Trucs	209
5.33 En dernier recours	211

6.0 TROISIÈME ÉTAPE : votre vocabulaire : un atout précieux 213

6.1 Les causes du bégaiement	216
6.2 Exemples de l'utilité du vocabulaire	218
6.3 Le livre du vocabulaire de Lee	219
6.4 Manières rapides de mémoriser les mots	222
6.5 Mettre en œuvre la troisième étape	222

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

7.0	QUATRIÈME ÉTAPE : ne faites qu'un avec vos idées et vos émotions	224
7.1	Le pouvoir de l'envie	227
7.2	Sept façons d'optimiser son message	231
7.3	Pratique quotidienne : commencez maintenant	233
8.0	CINQUIÈME ÉTAPE : Autosuggestions	241
8.1	Neuroplasticité	242
8.2	Se traiter soi-même	244
8.3	Devenir maître de votre cerveau	248
8.4	Fonctionnement de l'autosuggestion	251
8.5	L'effet placebo	252
8.6	Observations affirmatives : AS	258
8.7	La meilleure utilisation de votre temps	259
8.8	Traitements quotidiens en général	260
8.9	Vos TAS quotidiens	261
8.10	Exemples d'Autosuggestions	262
8.11	Combien de temps pour les TAS quotidiens ?	265
8.12	Vos temps morts : traitements-boni	266
8.13	Traitements de réactions <i>automatiques</i>	266
8.14	Méthode alternative : l'écriture	268
8.15	Résumé, programmation cérébrale	269
8.16	Pourquoi les Autosuggestions sont-elles efficaces ?	271
8.17	Refusez toute négativité	276
8.18	Pensez-visualisez-verbalisez-agissez	279
8.19	Esprit conscient vs subconscient	281
9.0	SIXIÈME ÉTAPE : Imagerie mentale : AS & AH	284
9.1	Autosuggestions (AS) vs Autohypnose (AH)	289
9.2	Les leçons d'un psychiatre	289
9.3.	L'Autohypnose et vous	294
9.4	Apprendre à vous hypnotiser	297
9.5	Subconscient vs conscient	298
9.6	Méditation	300
9.7	Graduation : parler en public	301

PARTIE III : CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UN MILLIER DE PQB

10.0	LA PAROLE EST UN FLEUVE, Ruth Mead	308
11.0	Ce que m'ont appris plus d'un millier de PQB	320
11.1	Qui sont mes compagnons d'armes ?	320
11.2	Ce que m'ont appris plus d'un millier de PQB	323
11.3	Comment diffèrent les PQB	324
11.4	Variables multilingues	326
11.5	Encore plus de variables de bégaiement	327
11.6	Capitaliser sur vos zones libres de bégaiement (ZLB)	328
11.7	Il est facile de prononcer des noms « difficiles »	330
11.8	Quelle méthode aide le plus ?.....	332
11.9	En quoi la lecture à voix haute est-elle efficace ?	336
11.10	AS & AH, les plus utiles	340
11.11	Les Trucs préviennent la planification des mots et les rechutes	341
11.12	Appel lancé à tous les enseignants	346
12.0	UN PLAN EN DOUZE ÉTAPES POUR CESSER DE BÉGAYER :	347
12.1	Parlez là où vous êtes fluent	347
12.2	Maximiser votre lecture à voix haute	348
12.3	Reprogrammez quotidiennement votre cerveau	349
12.4	Diminuez vos prises de parole sous pression	349
12.5	Soyez l'inflexible gendarme de votre parole.....	351
12.6	Soyez aussi expressif que possible	353
12.7	Ne jamais lutter publiquement avec les mots	356
12.8	Simulez des conversations sous pression	357
12.9	Exercices intensifs pour parler immédiatement	359
12.10	Rejetez la perfection ; acceptez vous	364
12.11	Apprenez à reconnaître vos succès	366
12.12	Prévenir les rechutes	367

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

13.0	LES SEPT PÉCHÉS CAPITAUX DES PQB (choses à NE PAS faire)	369
13.1	Ne dites jamais « Je suis désolé. »	369
13.2	Ne répétez pas des mots bégayés	370
13.3	N'essayez pas de monopoliser l'attention	371
13.4	N'annoncez pas votre bégaiement	372
13.5	Ne créez pas plus de SB (souvenirs de bégaiement) que de SF (souvenirs de fluence) ..	375
13.6	Ne luttiez jamais publiquement avec un blocage/bégaiement	375
13.7	Ne refusez jamais d'essayer	378
14.0	ANXIÉTÉ DE PAROLE LÉGÈRE	381
15.0	GUÉRIR NEUROLOGIQUEMENT LA PERSONNE TOUTE ENTIÈRE	385
15.1	Ce n'est pas que notre parole qui a besoin d'aide	385
15.2	Les mots motivateurs d'un psychiatre	388
15.3	La « normalité » du malaise cognitif	389
15.4	Acceptation vs autoguérison	391
15.5	La reprogrammation de notre cerveau, une manière de vivre	391
15.6	Abandonner nos cerveaux au hasard	393
15.7	Assumer la responsabilité de nos pensées	394
15.8	La vie est ce que nous en faisons	395
15.9	La vie, une question de perception	395
15.10	La vie est un jeu	396
15.11	Un livre pour se guérir	397

PARTIE IV : LA GUERRE CONTRE LA PEUR

16.0	LE PROGRAMME POST-GUÉRISON (Vaincre la peur)	401
16.1	Mener la guerre contre la peur	401
16.2	Apprendre à aimer parler	403
16.3	Le bienfait du bégaiement	405
16.4	Devenir meilleur locuteur/orateur	407
16.5	Apprendre à parler comme un roi	408

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

17.0 REMARQUES FINALES	411
17.1 Nos succès	411
17.2 Nos échecs	414
17.3 Les cas les plus étranges	417
17.4 Autres thérapies	419
17.5 Tracer notre parcours	421
17.6 Recommander une thérapie, et non des comprimés	423
17.7 Mises à jour de ce livre : restez connectés	425
17.8 Ce que vous devez faire pour vaincre le bégaiement	426
17.9 Acceptation	427
17.10 Ce livre en résumé	428
17.11 Pour communiquer avec l’auteur (ou le traducteur)	432

PARTIE V : RESSOURCES

18.0 REJOINGNEZ SPEECH ANXIETY ANONYMOUS	435
19.0 BIBLIOTHÈQUE DE VIDÉOS	442
20.0 LIENS INTERNET D’INTÉRÊT	445
Bibliographie	448
Quelques mots sur l’auteur	454
Résultat final : fluence détendue	459

AVANT-PROPOS DU TRADUCTEUR

Richard Parent

Comme la majorité des autres auteurs dont j'ai traduit les ouvrages, Lee ne bégaye plus – « de manière détectable » – depuis plus de 40 ans. Il est donc une autre éloquente démonstration, comme vous le découvrirez à la lecture de ce livre, de la générosité et de l'entraide régnant dans notre communauté. En effet, indépendant financièrement, il aurait pu profiter d'une retraite aisée et « se la couler douce. » Au lieu de cela, il aide une multitude de PQB à s'autoguériser du bégaiement en leur offrant, gratuitement, plusieurs séances sur Skype, ce qui occupe son agenda presque à plein temps. Lee aura (en 2019) 86 ans. Sa femme (Lynda) m'a un jour écrit : « Mon mari n'a pas d'âge. »

C'est avec intérêt que j'ai entrepris la traduction de ce livre. Lee et moi (nous avons échangé sur Skype) partageons la même vision face au bégaiement. Nos idées se rejoignent, entre autres, sur les thèmes suivants : seule la personne qui bégaye (PQB) peut [se sortir du bégaiement](#) ; le contrôle de notre cerveau joue un rôle majeur dans l'autoguérissement du bégaiement ; la [neuroplasticité cérébrale](#) permet aux PQB d'influencer le contenu de leur Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM). Justement pour ce dernier item, et surtout les souvenirs pénibles de bégaiement, Lee nous fait découvrir une autre idée fort intéressante : les "Trucs" qu'il a, il y a plus de 40 ans, conçus pour lui-même et qu'il n'a cessé d'améliorer et d'adapter pour qu'ils soient efficaces auprès d'un large éventail de PQB, sont là pour éviter aux PQB de continuer, ***pendant leur processus de sortie du bégaiement***, à alimenter leur Banque de Souvenirs pénibles afin, d'une part, de favoriser le processus de sortie du bégaiement et, d'autre part, de prévenir les rechutes. Il ne s'agit pas [d'évitement](#) dans le sens où on l'entend dans la littérature traditionnelle du bégaiement. C'est un moyen de favoriser, à la lumière des principes de la neuroplasticité du cerveau, la réalisation de l'objectif à atteindre car, neuroplasticité oblige, votre cerveau a besoin d'entendre de la parole fluente et non de la disfluence pour que se modifient vos circuits neuronaux.

Lee sort des sentiers battus. Depuis les tout débuts de l'orthophonie, les PQB se sont fait dire de ne pas éviter de bégayer, de bégayer autrement, d'utiliser des techniques de fluence qui leur donnent une parole robotique et, enfin, d'accepter le fait que le bégaiement est incurable. Ces vieilles méthodes sont physiquement et psychologiquement épuisantes et les rechutes sont la norme. Lee nous explique dans ce livre les méthodes – les siennes – qui lui ont permis de vaincre son bégaiement alors que, tout jeune avocat fraîchement sorti de la faculté de droit, endetté et sans le sou, il se rend compte que son bégaiement risque de mettre un

terme à une carrière en droit qui n'avait même pas commencé¹. Il se retroussa les manches pour résoudre son problème. Ses méthodes sont basées sur la neuroplasticité cérébrale, qui, bien que pas nouvelle, a refait surface au début du XXI^e siècle. C'est un tout autre regard que jette Lee sur le bégaiement et la manière de le vaincre.

Vous trouverez, tout au long de ce livre, des liens hypertextes menant à des articles développant certains sujets. À moins que vous ne désiriez approfondir un sujet, je vous incite fortement à vous concentrer sur la lecture du livre (à voix haute et sans bégayer) et d'oublier les liens hypertextes, ces liens n'étant là que pour ceux qui veulent en savoir plus sur - et mieux comprendre - un sujet donné. Les mêmes liens se répèteront d'ailleurs dans diverses sections, plusieurs dossiers comprenant divers articles pertinents aux sujets traités. Je précise que vous devriez cependant consulter les autres liens hypertextes, surtout ceux faisant l'objet d'une note de bas de page, car ils vous mèneront aux sites de SAA, aux vidéos sur YouTube ou vers un article venant appuyer un élément précis du texte.

Enfin, et c'est un point important, Lee admet que, bien que son bégaiement ne soit plus, depuis 40 ans, "détectable", il est toujours sujet, sporadiquement, à des menaces de bégaiements. Il sous-entend que bien qu'on puisse sortir du bégaiement en nous exprimant comme une personne fluide, on ne peut se débarrasser tout à fait d'habitudes réactionnelles profondément ancrées dans nos mémoires. Mais on peut tout de même, [grâce au contrôle de notre cerveau](#), éviter de bégayer.

Quelques précisions :

Lee fait souvent référence au « Frappé un, deux, trois » de ses méthodes. Ils sont² :

1. La lecture à haute voix et sans bégayer (votre cerveau a besoin d'entendre une parole fluente, neuroplasticité oblige) et parler autant que possible dans vos Zones Libres de Bégaiement (ZLB).
2. Reprogrammer votre cerveau par vos traitements d'Autosuggestions (TAS) et, le cas échéant, d'Autohypnose (TAH).
3. Maîtriser les « Trucs. »

¹ Il est d'une famille de juristes de pères en fils.

² Dans cette troisième édition, il y réfère comme le « Frappé un-deux-trois, » Ou « frapper le Grand Coup » ou son « tabouret à trois pattes. » RP

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Lee utilise, comme presque tous les écrivains anglophones, des majuscules pour faire ressortir l'importance de certains mots, expressions ou Sections/Étapes du livre. Malgré le fait que cela ne soit pas la norme en français, je me suis permis de conserver les majuscules à plusieurs endroits.

Il est clair pour moi que cette 3^e édition profite davantage de l'expérience intensive de Lee à coacher une multitude de PQB. Cette 3^e édition est donc riche en nouveautés et en précisions.

Outre les versions Anglaise (Lee G. Lovett) et Française (Marion et votre humble serviteur), le livre sera traduit en Hollandais/Néerlandais (Levina Van Zee), en Mandarin (Zhenhua/Johnson), en Hindi (Ankit), en Arabe (Oussama Hamdouni) et en Turc (Cagri Yonca).

PQB signifie Personnes Qui Bégaient. Personne étant au féminin, il peut m'arriver, après avoir écrit PQB, d'y référer au masculin peu de temps après (souvent en utilisant le pronom « ils » au lieu de « elles » pour « personnes »). Je suis persuadé que vous comprendrez.

Comme j'ai relu ma version française à une seule reprise après la traduction, je sais pertinemment qu'il subsiste, ici et là, des coquilles – ou, devrais-je dire, des coquines ? - qui ont échappé à mon attention. Je remercie le lecteur pour sa compréhension.

NB : Vous pouvez maintenant visionner toute une série de séances de coaching sur YouTube en cliquant [ICI](#), ce qui constitue un excellent moyen, si vous comprenez l'anglais, de vous familiariser avec les méthodes de Lee et d'accélérer votre progression.

Richard Parent

4 juin 2019

PARTIE I

PRÉAMBULE

AVANT-PROPOS

Par

Paul Brocklehurst, Ph. D.

Psychologue expérimental et chercheur en bégaiement

Il y a quelques mois, un de mes clients m’informa que Lee Lovett avait écrit un livre qui semblait promouvoir une approche d’autothérapie du bégaiement qui était très similaire à la mienne. J’achetai le livre (*Bégaiement & Anxiété, autoguérison*, 2^e édition), et je fus enchanté de constater que *Lee y décrivait, dans un langage simple et clair, essentiellement la même combinaison d’approche psychologique et de trucs pratiques qui me permirent d’atteindre le niveau de fluence et de confiance dont je jouis présentement*. Il semble que nous ayons, tous les deux, cheminés selon des parcours parallèles pour, indépendamment, arriver à la même destination.

Dans ce livre, Lee met l’accent sur trois choses : premièrement, il nous faut entretenir une *croyance ferme – ou du moins un esprit très ouvert à l’idée – que nous pouvons venir à bout du bégaiement* ; deuxièmement, nous (et notre cerveau) avons besoin d’entendre une énorme quantité de parole fluide, et, troisièmement, nous devons *apprendre une variété de « Trucs »* - de simples méthodes pragmatiques en lesquelles nous pouvons avoir confiance pour pouvoir transmettre notre message rapidement et efficacement sans bégayer, et d’une manière qui ne résonne ni anormale ni bizarre.

Hélas, pour plusieurs d’entre nous, étant donné nos nombreuses expériences de parole pénibles du passé, notre croyance en notre capacité intrinsèque de nous exprimer sans bégayer fut enterrée très profondément dans notre subconscient. Afin de rallumer cette croyance que nous pouvons cesser de bégayer, Lee accompagne le lecteur à travers deux méthodes : les Autosuggestions et l’Autohypnose.

Une fois ranimée, cette attente de succès nous fournit la motivation nécessaire de cesser de créer de nouveaux souvenirs de bégaiement et de bien apprendre les Trucs. Et les Trucs, une fois bien maîtrisés, nous permettent de vaincre notre peur du bégaiement. Dans cette troisième édition enrichie de son livre, Lee nous introduit à 12 (13) Trucs tout en insistant sur l’importance de ne pas nous limiter à n’utiliser qu’un seul d’entre eux.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

En résumé, Lee a mis au point une approche d'autothérapie globale et facile à suivre qui peut nous libérer, de façon durable, du bégaiement, tout en faisant fondre la partie sous-jacente de [l'iceberg](#) des peurs et de l'anxiété. Cette approche fonctionna pour moi. Malgré de nombreuses tentatives en thérapie, je suis demeuré une personne qui bégayait (PQB) sévèrement jusqu'à l'âge de 40 ans. Ce n'est qu'après avoir adopté une approche similaire et la plupart des Trucs qu'enseigne Lee que cessa mon bégaiement. Aujourd'hui, vingt ans après, je n'ai pas eu de rechute et ma peur du bégaiement a totalement disparu. *Le coaching de Lee/SAA est gratuit et disponible à quiconque, n'importe où.* J'applaudis sa contribution et j'ai décidé de me joindre à son équipe gagnante de Speech Anxiety Anonymous (SAA) comme membre du Comité Consultatif et comme coach SAA. J'ai également eu le plaisir d'être la cinquantième PACB (personne ayant cessé de bégayer) à publier le récit de ma Victoire Personnelle (Success Story) dans le Panthéon de SAA.

J'espère sincèrement qu'avec le temps, la communauté élargie du bégaiement en viendra à reconnaître que *l'approche de Lee constitue une alternative véritable et valable aux approches traditionnelles ayant encore cours et qui, pour plusieurs adultes qui bégayaient, apportera le succès là où les approches traditionnelles ont échoué.*

J'espère que vous et plusieurs autres embrasseront le livre de Lee comme je l'ai fait.

Paul Brocklehurst, Ph. D.

COURRIEL REÇU D'UN ÉTUDIANT EN MÉDECINE

Le courriel qui suit est une traduction de l'original (que l'auteur fit pour moi, RP). Il provient d'un étudiant en médecine qui bégaye et dont la langue maternelle n'est pas l'anglais.

De : [non divulgué]

Envoyé le : Mercredi le 22 août 2018 à 6 :09 AM

À : Lee Lovett

"Plus je lis votre livre, plus je suis convaincu que le bégaiement est un trouble du comportement et, comme vous l'avez noté, les comportements résultent de pensées qui modifient l'anatomie du cerveau. Je pense que votre livre est une percée médicale et je crains qu'un tel livre ne soit pas remarqué, car 99 % des gens ont peur du changement, craignent l'inconnu et sont réfractaires à expérimenter de nouvelles choses.

C'est une véritable perte que de passer à côté d'une telle opportunité de changement de vie. Je pense que vous devriez proposer vos méthodes à un département de neurosciences ou de psychologie d'une université et les convaincre de les expérimenter sur les gens et d'étudier les résultats. Cela aidera beaucoup d'autres personnes. Comme le montre l'expérience, de tels troubles mentaux – qu'il s'agisse du bégaiement, de la dépression ou même de la schizophrénie – ne peuvent être guéris par une pilule ou la chirurgie.

Comme vous l'avez écrit dans votre livre, "l'esprit a créé de telles anomalies et ces anomalies ne peuvent être VRAIMENT guéries qu'en attaquant leur cause première : LA PENSÉE." Votre livre est, hélas, tellement sous-estimé. Je suis d'opinion qu'il devrait faire l'objet d'une plus grande attention, même du monde médical.

Vous êtes un pionnier dans la "discipline du bégaiement," mais, comme tout autre excellent travail, il ne sera accepté ou même remarqué que plusieurs années, voire des décennies plus tard. Honnêtement, la première fois que j'ai lu votre livre et jeté mon regard sur le terme "banque de souvenirs et d'images mentales", je savais que cela fonctionnerait. Vous êtes un combattant de génie avec un esprit sage. Vous faites preuve de beaucoup de respect envers les autres. Les personnes avec qui vous avez skypé ne réalisent pas à qui elles parlent : À UN VÉRITABLE GÉNIE."

Ce que m'ont appris plus de 1 000 PQB

Plus de 1 000 PQB ? **Vraiment** ? Oui. C'est mon évaluation sincère et, je crois, sous-estimée. Depuis que j'ai lancé les deux premières éditions de ce livre, j'ai coaché par skype quelque **2 500 séances** avec des PQB (quelques centaines en 2016, plus de 1 000 en 2017 et environ 1 500 en 2018) et je me suis fait tout près de 5 000 Amis-PQB sur Facebook ; sans compter que je reçois, hebdomadairement, des centaines de communications de PQB. Je compose avec tous les niveaux possibles d'anxiété de parole chez des personnes *des cinq continents*, incluant toute culture identifiable, race, croyance, genres et de diverses classes sociales et économiques. Alors oui, je suppose que, grâce à des communications face-à-face comme Skype, les courriels, textos, appels téléphoniques, FaceTime, Facebook etc., **plus de 1 000 PQB ont contribué à cette troisième édition**, et je parie que très peu de thérapeutes, sinon aucun, ont passé autant d'heures que moi, individuellement, avec des PQB. Je suis à peu près certain de me faire offrir, gratuitement, à peu près n'importe où³, une tasse de café ou de thé. ☺

Bien que j'aie combattu ma propre guerre contre le blocage/bégalement, **coacher est aussi formateur**, surtout au contact de sources aussi diverse, et j'apprends vraiment. J'espère que ce que j'ai appris vous sera bénéfique. Ce sont de nouvelles informations (et un effort constant d'expliquer les choses plus clairement) qui m'ont poussé à travailler sur cette 3^e édition. Je n'ai cessé de m'efforcer de présenter un livre qui, lorsque maîtrisé, pourra guider vers la fluence plusieurs personnes souffrant de bégalement, et, **sans** coaching personnel. Je souhaite simplement que vous vous libériez, tout comme moi et mes Compagnons de SAA, de cette chose que je crois un *opresseur impitoyable mais VULNÉRABLE*, Satan le Bégalement.

³ Ce que disait aussi Christopher Plummer après ce rôle qui l'immortalisa dans *La Mélodie du bonheur* (The Sound of Music.)

CONFESSION – ET CÉLÉBRATION - DE L'AUTEUR

Je ne suis pas un guérisseur ni un thérapeute de la parole. Je veux vous expliquer comment j'ai cessé de bégayer et de craindre le bégaiement depuis quatre décennies. Les *menaces* sataniques du bégaiement vont et viennent encore, mais je leur fais *facilement* échec, et *j'adore le faire avec mes Trucs*. Ainsi, PERSONNE n'a pu me surprendre à bégayer depuis plus de 40 ans. J'ai entraîné/restructuré mon cerveau⁴ à véritablement AIMER parler.

Comment y suis-je parvenu ? Vous trouverez les réponses dans ce livre. D'autres lecteurs de ce livre (du moins ceux qui ont partagé leur histoire avec moi) le combattent également. Eux et moi ne sommes pas différents de vous. Si nous avons pu le vaincre, vous le pouvez aussi ! Nous ne "contrôlons" pas notre parole ni ne « forçons » les mots à sortir ; nous ne manipulons ni notre respiration, ni notre langue, ni ne faisons quoi que ce soit qui ne soit pas naturel. ***Nous apprenons à gérer et à dicter nos pensées ; nous transformons nos cerveaux neuroplastiques, en utilisant des méthodes qui cessent le bégaiement et favorisent une parole naturelle.*** Nous n'avons pas besoin de PILULE MIRACLE pour y parvenir. *Face au monde, nous sommes perçus comme fluents et nous ne nous considérons pas comme « bègues. »* Dans nos esprits *et aux yeux des autres*, nous sommes « guéris. » Nous avons retourné ce pernicieux et méprisable carnivore de paroles contre son impitoyable soi.

Enfin, les jours du bégaiement sont comptés !

Comme l'a dit le vénéré poète Romain Virgil, 30 avant J.-C. :

« Le temps est venu pour un audacieux nouveau départ. »

⁴ Tout au long de cet ouvrage, les termes esprit et cerveau seront interchangeables. RP

Pourquoi cette 3^e édition ?

Lorsque j'écrivis la 1^e édition de 200 pages en 2015, j'ai raconté mon histoire personnelle passablement torturée par le bégaiement. Six mois après la publication de cette première édition au début de 2016, un nombre sans fin de PQB commencèrent à me contacter. J'appris tellement de choses de ces personnes que je publiai, au printemps 2017, une seconde édition de 300 pages. Au début de 2019, étant suivi par 5 000 Amis sur Facebook et après avoir échangé avec plus de 1 000 personnes et fait environ 2 500 séances de coaching sur Skype, avoir formé la **Speech Anxiety Anonymous** (SAA) afin d'aider autant de PQB que possible, j'avais tellement appris par les histoires d'autres PQB que je me devais de rédiger cette 3^e version de 550 pages. Elle inclut des **révisions MAJEURES de sections déjà existantes ainsi que de nouvelles** (ou totalement réécrites) sections sur les trucs, les Autosuggestions, l'Imagerie Mentale, ce que j'ai appris des PQB, un programme post-guérison et une bibliothèque de vidéos.

L'objectif de cette 3^e édition est de permettre aux PQB de sortir du bégaiement avec peu ou pas de coaching verbal, comme certains l'ont déjà fait. Nous, de SAA, avons toujours l'intention de continuer à communiquer et à skyper avec autant de PQB que nous le permet le temps. Et notre bibliothèque de vidéos de séances de coaching (riche de presque 700 vidéos et qui augmente de plus d'une centaine par mois) en aide plusieurs (plus de 25 000 visionnements à ce jour⁵). *Mon but est toujours le même : débarrasser la planète du bégaiement.* Ma sueur et mon sang sont sur chaque page du manuscrit de ce volume. Tout ce que je souhaite, c'est VOUS aider.

Lee Lovett

⁵ En date du 12 février 2019.

MOTS SILENCIEUX

Par

Alan Pritchard

Derrière les sourires, derrière les larmes
Se cachent des mots silencieux que personne n'entend.
Des conversations pourtant bien réfléchies,
Mais censurées par ma souffrance et mes doutes.

Beaucoup de ce que je suis réellement,
La plupart n'auront jamais la chance de voir,
Des pensées aux mots, il y a des compromis,
Et la parole devient une entreprise.

Je n'ai pas choisi de bégayer.
J'ai une voix réellement agréable.
Mais trop souvent, les mots s'unissent à la crainte,
Et alors il y a tellement de non-dits.

Je sais fort bien ce que je veux dire,
Hélas, ce que vous entendez résonne souvent autrement.
Si vous me jugez uniquement par ma parole,
La perte que vous subirez sera vôtre.

Je suis bien plus que ce que vous entendez ;
Une personne spéciale vit en moi.

[Tel que publié sur *Stuttering Community*
pendant la semaine nationale du bégaiement, 2016]

« ARRÊTER DE BÉGAYER » OU « AUTOGUÉRISON » ?

Socrate, dans sa grande sagesse, nous enseigna que tout discours sérieux doit commencer par une définition des termes utilisés. Dans les éditions précédentes, le mot-clé fut « **autoguérison** », terme qui demeure dans le titre de cette nouvelle édition afin d'éviter un imbroglio avec Amazon International en modifiant le titre. Après la publication de la première édition de ce livre, j'appris avec stupeur que plusieurs membres de la « *communauté des PQB* » *détestaient le mot « guérison », le rejettent comme étant impossible* et même insultant pour leur intelligence et contraire à *leur acceptation généralisée* de leur bégaiement. Hélas, ayant réussi à me défaire de mon propre bégaiement, je ne pouvais accepter un tel dogme. « Une erreur répétée, peu importe la fréquence, demeure une erreur » juge Brandeis (1856-1941), Cour Suprême des États-Unis.

Et pour appuyer cette possible guérison, ***plusieurs de ceux et celles qui ont cessé de bégayer par mes méthodes sont de véritables défenseurs dans leur insistance à dire qu'ils sont « guéris » !***

Quoi qu'il en soit, le mot « cure/guérison » se prêtant à une telle controverse, je me suis efforcé d'en diminuer l'utilisation dans cette 3^{ie} édition. J'utiliserai plutôt le terme « arrêter de bégayer » (ou sorti du bégaiement, RP). Je ne peux, hélas, purger du texte chaque utilisation du mot « cure/guérison », ne serait-ce que par respect envers ceux qui insistent *qu'ils sont, en vertu de leur propre définition, « guéris. »* Appelez cela comme vous voulez, lorsque nous disons « a cessé de bégayer » ou « guéri, » nous voulons dire ceci :

Les inconnus n'identifient plus la PQB comme quelqu'un qui bégaie.

Et

La PACB (personne ayant cessé de bégayer)

est à même d'affirmer

**« Je peux éviter tout bégaiement, blocage ou silence involontaire,
qui ferait autrement paraître ma parole comme handicapée »**

Les **peurs** du bégaiement vont aussi mourir, mais elles *prennent plus de temps* à disparaître que le bégaiement lui-même. Parce qu'elles demandent une attention spéciale, nous en parlons à la Section 16 (page 401). Des **menaces** de bégaiement peuvent toujours

surgir puis disparaître, mais elles sont devenues tellement faciles (et même amusantes) à repousser.

Tout au long de ce livre, nous nous référerons à ce qui précède comme PACB et/ou « Success Stories⁶. » Alors que plusieurs refusent de publier leur histoire, même sous un pseudonyme, au début de 2019, soit au moment de la publication de la version anglaise de cette 3^e édition, il devrait y avoir une cinquantaine de Success Stories de publiées sur le site web de Speech Anxiety Anonymous (<https://speechanxietyanonymous.org/>). Il est probable qu'une autre cinquantaine de personnes se soient aussi guéries, mais nous ne leur avons pas demandé de publier leur histoire ou elles ont refusé de le faire pour raison de confidentialité. (...) ***À quel autre endroit, sur cette planète, pouvez-vous trouver une démonstration probante de PQB, appartenant à tous les niveaux de sévérité, d'âges, de cultures etc., ayant cessé de bégayer et qui affirment, et le démontrent quotidiennement, pouvoir éviter tout blocage/bégaiement en toute situation ?*** Certaines de ces guérisons célèbrent maintenant ***leur seconde année*** de liberté. Encore une fois, les peurs prennent plus de temps à mourir, mais elles mourront ! Des [rechutes](#) se produisent parfois, mais nous pouvons les résoudre. (Voir Sections 5.28, page 199 et Section 16, page 401).

En somme, ***ce livre ne parle pas de sémantique. Il se concentre à arrêter le bégaiement de façon permanente.*** Personne ne m'ayant surpris à bégayer depuis plus de 40 ans, pas plus que personne ne peut me surprendre aujourd'hui à bégayer, je suis la première démonstration de l'efficacité des méthodes décrites dans ce livre. Les Victoires Personnelles sur SAA d'autres PACB constituent de nouvelles « démonstrations » mensuelles probantes, certains d'entre eux ne bégayant plus depuis deux ans et gagnant toujours en force. Nous avons rarement des rechutes – et je n'en ai jamais eues ! La cause des rechutes est la méconnaissance ou l'oubli des Trucs. Alors que je rédige et corrige cette édition (début de 2019), on m'informe de plusieurs rechutes. Nous avons remis sur les rails, après une ou deux séances skype, les PQB ayant connu des rechutes. Toute personne (qui garde frais à l'esprit les Trucs en les utilisant ici et là alors qu'elle n'en a pas besoin) ne devrait pas connaître de rechutes. Étant donné « qu'il vaut mieux prévenir que guérir, » nous avons un programme spécifiquement pour cela : Section 16, *Programme post-guérison*.

⁶ Traduit par « Victoires Personnelles. » RP

CE QUE DES PQB ONT ÉCRIT SUR MOI

Étant donnée l'idée répandue (et erronée) que le bégaiement ne puisse cesser ou être « [guéri](#) », je suis contraint de partager certains *commentaires non sollicités de mes Compagnons d'Armes qui bégaiant*, lesquels avancent clairement que non seulement les guérisons sont possibles, mais qu'elles devraient se concrétiser dans un pourcentage élevé de cas.

Honnêtement, je m'attends à voir les PQB à cesser de bégayer dans tous les cas, À LA CONDITION qu'elles y travaillent sérieusement et demeurent avec moi. Les cas usuels prennent plusieurs mois ; le cas le plus rapide prit un mois (sauf pour ceux qui cessèrent de bégayer en lisant ce livre), alors que le plus long, à date, a pris toute une année.

Ça m'a pris cinq ans pour arriver à 90 % et dix ans de plus pour atteindre 97 %, et toute une vie pour arriver à 99 %, MAIS personne ne m'a entendu bégayer depuis plus de quarante ans⁷ ! - le 1 % qui reste étant attribuable à d'aléatoires menaces de bégaiements. Pendant ma vie active, je suis devenu orateur, prononçant quelque 48 discours en une seule année, apparaissant à la télévision une demi-douzaine de fois et sur des douzaines d'émissions de radio, il y a plusieurs décennies, et cela n'avait rien à voir avec l'anxiété de parole. J'ai également informellement facilité, pour plusieurs, des coachings d'art oratoire, y compris quelques politiciens. Je suis une preuve vivante qu'une PQB puisse apprendre à parler avec fluence et *avoir du plaisir* à parler.

Aujourd'hui, dans ma troisième année de constante communication avec des milliers de PQB Amies, j'ai autant et même appris davantage que j'ai enseigné, et je vous en remercie infiniment. Ce sont justement ces nouvelles connaissances qui ont motivé cette 3^e édition de mon livre, un livre rempli de sagesse de PQB blessées de guerre dans les tranchées du bégaiement.

Avec tant "d'Amis" PQB (répartis sur cinq des sept continents) j'ai reçu des commentaires écrits/verbaux par l'entremise de plusieurs médiums de communication : courriels, discussion sur Skype, texto, Messenger, commentaires sur Facebook, Twitter, etc. Comme il ne s'agit PAS pour moi d'une entreprise commerciale, je ne conserve pas la trace de ces communications. Mais, *étant donné que tant de PQB sont de "sceptiques Thomas"* (pour qui « Le bégaiement est

⁷ Pour vous en convaincre, il suffit de visionner ses vidéos. RP

incurable » ; « je suis incapable de cesser le bégaiement », « Je n'ai rien à "changer" », etc.) *il me semblait approprié d'inclure une sélection de commentaires non sollicités rédigés par des PQB.* Les commentaires entre parenthèses sont *mes* mots. *Sans un ordre particulier, en voici un échantillon :*

Voyons un extrait d'une critique littéraire publiée par un Australien, en septembre 2018 :

« Si vous bégayez, alors la simple lecture et la mise en pratique des conseils prodigués dans ce livre sont tout ce que vous avez à faire pour cesser cette habitude. Lee est une personne aimable qui partage volontiers son savoir avec quiconque et qui désire aider tout le monde. Ne cherchez plus, lui et ses collègues désirent vous aider. Allez-y et profitez de ce dévouement et de ce souci sincères et guérissez-vous. »

Voici ce qu'une jolie Californienne m'écrivit en décembre 2018 :

« Merci infiniment pour tout ce que vous faites pour moi et les autres PQB – votre livre, les séances Skype, les conseils par courriel et cette sincère passion à vouloir nous aider à remporter notre bataille contre ce démon de bégaiement. Vous faites une telle différence dans nos vies. Vous êtes une personne extraordinaire et inspirante. Votre enthousiasme, votre optimisme et votre amour de la vie sont contagieux. Je suis pleine de gratitude que nos chemins se soient croisés et je continuerai à appliquer tout ce que vous m'avez appris. »

Le 9 février 2019, **14 mois APRÈS avoir publié son Success Story sur SAA**, Nick, du Canada, écrivit ceci :

« Eh Lee, je veux simplement vous *remercier ENCORE UNE FOIS pour l'impact que vos méthodes ont eu sur ma vie.* Je viens de gagner un concours à une station de radio locale de l'Île-du-Prince-Édouard, au Canada. Comme gagnant, j'avais l'occasion d'accorder, si je le voulais, une entrevue. Rien ne m'y obligeais ; mais j'ai choisi de chasser du revers de la main cette vieille peur du bégaiement en me disant « pourquoi pas ? Allons-y ! » Bien que ma parole soit normalisée depuis un bon moment (je ne pense même plus au bégaiement de façon quotidienne), il y avait cette PETITE crainte de ne pas pouvoir prononcer mon nom en m'introduisant à l'auditoire de cette station de radio. Ayant décidé d'utiliser la liaison-des-mots⁸, j'ai dit : « Allo-mon-nom-est-Nick-Foran » d'un débit naturel mais SANS AUCUNE hésitation entre les mots. Cela a bien fonctionné et le reste de l'entrevue fut du gâteau. *Merci*

⁸ Les traits d'union sont là pour « illustrer » la liaison des mots. RP

encore pour vos philosophies énergisantes pour contrer le bégaiement et la peur... Je vous en serai toujours reconnaissant. Nick »

Voici un extrait d'un courriel reçu en octobre 2018 d'un Canadien travaillant dans le secteur de l'Intelligence Artificielle dans une université et qui bégayait et grimaçait plutôt sérieusement :

« Je me faisais la réflexion à quel point ma vie avait changé depuis l'année dernière. Je n'aurais jamais pensé qu'un livre puisse changer à ce point la vie de quelqu'un. Et tout cela a commencé avec un livre, le vôtre. Je vous serai éternellement reconnaissant pour votre aide et votre appui pendant la dernière année. Cela m'a donné l'espoir et l'enthousiasme pour tout, en plus de m'aider à vaincre le bégaiement (ce qu'aucun autre thérapeute n'avait pu faire). Vous sauvez des vies. ! »

Comme vous le savez probablement, une poignée de mes Compagnons d'Armes PACB (personnes ayant cessé de bégayer) ont formé, avec moi, un organisme charitable par lequel ces PACB aident d'autres PQB à battre le bégaiement. Je le répète, nous nous appelons « L'Anxiété de Parole Anonyme (APA) » (SAA en anglais). Googlez-le (mais en anglais seulement). Voici ce qu'une PQB de Bosnie, qui a formé son propre groupe de 400 PQB, m'écrivit en août 2018 : « Vous avez parfaitement raison sur le succès et l'énorme importance du projet de l'APA/SAA. *Cela change très certainement de nombreuses vies tout en constituant un projet des plus sérieux et réussi de l'histoire pour les PQB.* »

En août 2018, un étudiant en médecine Pakistanais, m'écrivait ceci :

« Ma vie est maintenant bien meilleure, y compris pour ma petite famille. Le bégaiement n'était pas quelque chose que j'étais le seul à affronter. L'anxiété était partagée par tous ceux qui m'aimaient et qui ne pouvaient me voir souffrir. Dans mon foyer, le spectre du démon de bégaiement était toujours présent et, à cause de moi, tout le monde était toujours stressé. Les choses ont changé depuis. Ma famille est bien plus heureuse. C'est ce que l'APA/SAA et vous avez fait pour moi et je vous en serai toujours reconnaissant. »

Un autre Australien m'écrivit ceci en juillet 2018 :

« J'ai connu une **gigantesque amélioration** ; j'ai peine à y croire – je n'avais jamais vu ça de ma vie. J'ai pu voir une différence de jour en jour. Je suis tellement enthousiasmé ; je veux juste partager cette histoire qui a transformé la chimie de mon cerveau. Je me sens tellement différent. »

Un étudiant universitaire Texan m'écrivait ceci en septembre 2018 :

« Vous me manquez Lee. Vous avez changé ma vie ; les incidents de parole se font de plus en plus rares. *Je m'en suis guéri...* Merci à vous. Je remercie Dieu de vous avoir mis sur mon chemin. »

Une PQB m'a demandé récemment de télécharger "Messenger". Bien que je n'eusse jamais entendu parler de Messenger, je m'exécutai. J'y ai trouvé 100, 200, et maintenant 1 000 (?) je ne sais plus trop combien, de "messages d'Amis", bien trop nombreux pour tous les lire ou les passer rapidement en revue. Plusieurs étaient flatteurs, quelques-uns négatifs. Celui qui suit se trouvait au début :

Copie de Messenger, février 2017 : FB : « Le livre sur le bégaiement fut vraiment utile... vous avez ouvert un nouveau chapitre de ma vie, et cela avec beaucoup de positivisme ... Je vais poursuivre ma vie avec une perspective renouvelée et vous êtes mon gourou... Merci énormément M. Lovett ... c'est vraiment généreux de votre part de partager vos précieuses techniques avec moi ... j'admire et respecte cela... je vous serai toujours reconnaissant » Prathusha, Inde.

Puis, certains messages sur Facebook :

Johnson Sun à Lee Lovett

13 février 2017 à 11:30 pm

Présentation : Zhenhua "Johnson" Sun, 32 ans, né et élevé en Chine, PQB sévère (« sur chaque mot lors des mauvais jours ») depuis l'âge de 3 ans. Arrivé aux États-Unis il y a 2 ans afin de parfaire son éducation, il connut un blocage total tellement sévère qu'il dut **demande de l'aide à l'hôpital le plus près**. Après 150 séances de thérapie aux É.-U., il était un peu mieux ; il lut mon livre, écouta la version audio de mon livre et discuta sur Skype avec moi toutes les semaines pendant plusieurs mois. **Il n'est plus un PQB détectable**. Il est retourné dans sa ville natale de Shanghai où il caresse le projet de former un chapitre chinois de SAA, et il m'aide à coacher d'autres chinois qui bégaièrent. Boni incroyable, il a traduit ma 2^{ie} édition en Chinois, gratuitement ! L'explication de Sun sur son autoguérison se trouve **sur ma page Facebook**. En voici d'ailleurs des extraits :

« Lee connaît tout du bégaiement ... Après avoir lu son livre, j'avais le sentiment d'être outillé d'armes supérieures pour combattre mon bégaiement. ... Mon bégaiement est guéri à 95 % en Chinois et 90 % en anglais. Je dois ma sortie du bégaiement au livre et au coaching sur Skype de Lee. Les méthodes de Lee fonctionnent et il donne son temps gratuitement et

généreusement ... » [Cela fait presque deux ans que Johnson écrivit ces mots et aucune rechute ne fut portée à mon attention, et il est toujours en contact avec moi.]

Josh Zello, 23 ans, résident du Texas, enseigne la Bible à plusieurs centaines d'enfants ; il est en apprentissage pour devenir pasteur. Il était, depuis l'âge de trois ans, une PQB sévèrement (« chaque mot lors des mauvais jours »). Selon sa définition et la mienne, il n'est plus une PQB détectable et considère son travail comme celui d'un "orateur professionnel", ***son travail l'amenant à constamment prononcer des discours en circuits télévisuels fermés.*** Étant donné que ce qu'il écrivit sur ma page Facebook est plutôt concis, je le "colle" ci-après.

Joshua Zello à Lee Lovett

20 octobre 2016 – San Antonio, TX, États-Unis

« Merci Lee pour tout ce que vous avez fait pour moi et pour tant d'autres qui luttent contre le bégaiement. Pour ceux d'entre vous qui connaissent ce combat, Lee Lovett est la personne qui convient. J'ai écouté son livre audio, lu son livre sur Kindle et il m'a offert de fréquentes séances sur Skype, me coachant gratuitement. Ses méthodes fonctionnent et il est une personne sincère et un homme bon. Communiquez avec lui dès aujourd'hui. » [Cela fait plus de deux ans que Josh écrivit ce commentaire et il n'a pas connu de rechute. Lui aussi demeure en contact avec moi.]

Altaf Hasen du Pakistan. « Lee Lovett mérite des éloges ! Que Dieu le bénisse ; il est, pour les PQB, une lumière au bout d'un long tunnel sombre. 13 février 2017. »

Publié sur **Facebook** de l'Australienne SherrieAnne *sur le mur de Lee Lovett*, 30 octobre 2016 – « Joyeux anniversaire à l'homme qui a rendu possible ma toute nouvelle vie. J'espère que vous aurez une merveilleuse journée. XOXO »

Sur **Facebook**, 13 février 2017 : Adam Werth – « Puisse toute notre armure de PQB devenir toute craquelée grâce à cet homme béni. » [Adam se bat contre toute une panoplie d'enjeux en plus du bégaiement. Lorsqu'il skypa avec moi la première fois (milieu de 2016), il ne pouvait prononcer un seul mot. Après avoir abandonné et être revenu avec moi plusieurs fois, le bégaiement d'Adam était, au milieu de 2018, disparu à 75 %. Il poursuit ses efforts sur le bégaiement et ses autres enjeux.]

Puis quelques courriels :

Ruth Mead m'a envoyé le courriel suivant :

« Lee, je suis honoré de l'offre que vous m'avez faite de me joindre au Comité consultatif de SAA. Merci beaucoup de me souhaiter la bienvenue sur ce comité. (Courriel du 6 août

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

2018) ... Vous accomplissez un travail gigantesque... (16 juin 2018) ... Lee, j'aime le terme PWSS (PACB en français)... Votre matériel est excellent... » (14 février 2018).

Courriel adressé à Lee de **Nouvelle Delhi**, 17 mars 2017 : « Pour la première fois de ma vie, j'ai été capable de lire un article à mon père sans bégayer. Il en avait les larmes aux yeux. »

Courriel adressé à Lee de **New York**, 17 février 2017 : « ... Vous rendez, sans aucun doute, un inestimable service aux PQB. Tout cet amour vous sera retourné Lee ! »

Courriel en provenance du **Texas**, 18 février 2017 : « Continuez à être impressionnant. Vous faites, je le sais, une énorme différence dans la vie des gens. À la prochaine. »

Courriel de New York, 10 septembre 2018 : « Vous êtes le « St-Jean Baptiste » de la neuroplasticité. 😊 »

Courriel de **Nouvelle Delhi**, 4 février 2017 : « Oui, votre méthode fonctionne pour moi. J'ai bégayé seulement 7 fois ces 8 derniers jours. »

Courriel de **Beijing** (et non de "Johnson"), 5 novembre 2016 : « Vous êtes pour moi le modèle vivant. J'ai lu votre livre... excellent livre. J'espère vous parler bientôt sur Skype. Je suis présentement à Beijing, Chine. Merci. »

Courriel, 20 janvier 2016 : « Je vous apprécie tellement, vous et tout ce que vous m'avez enseigné... J'ai devant moi toute une vie de parole libérée. Merci pour vos communications et cette manière de vivre que vous m'avez inculquée ... »

Courriel, 4 février 2017 : « J'apprécie vraiment ce que vous faites pour la communauté du bégaiement – c'est stupéfiant ! »

Courriel du **Minnesota**, 6 février 2017 : « Je vous suis tellement reconnaissant d'aider tellement de personnes à envoyer en enfer Satan le Bégaiement, là où il mérite tellement de se retrouver. »

Courriel du 24 décembre 2016 : « Je n'ai plus aucun "mauvais jour." Je prends maintenant plaisir à parler... »

Courriel du 23 décembre 2016 : « Le temps que vous avez passé avec moi... fait toute une différence... n'hésitez surtout pas à partager mon histoire. Je suis heureux de vous aider à en aider d'autres autant que vous le pouvez. »

Courriel du 11 octobre 2016 : « Merci pour votre courriel inspirant à mon fils. »

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Courriel du 12 février 2017 : « Vous êtes, depuis des mois, le sujet de prédilection de chaque séance [de thérapie]. Sachez que nous vous sommes reconnaissants pour tout ce que vous faites. »

CRITIQUES DU LIVRE

Hélas, bien que plusieurs gentilles personnes m'aient écrit des courriels reconnaissants, *très peu se sont livrées à une critique littéraire de mon livre*. Quoi qu'il en soit, quelques-uns l'ont fait et en voici certains extraits.

« Les méthodes de Lee livrent la marchandise... » Daniel, 10 septembre 2018.

« Livre étonnant... » WH, 18 août 2018.

« Je recommande fortement ce livre à quiconque bégaye... » Kelly, 12 août 2018.

« Très bon livre pour améliorer sa parole... » Ryan C., 11 août 2018.

« Livre pratique et réaliste pour vaincre le bégaiement... » George, août 2018.

« Un plan d'action vers la fluence pour toute PQB... » Rice, août 2018.

« Lee, votre livre mérite de se retrouver au Panthéon des « alternatives » les plus utiles pour ceux qui veulent se sortir d'eux-mêmes du bégaiement. Ce livre se tient loin du jargon technique pour décrire simplement des manières faciles pour devenir fluent. L'auteur va même jusqu'à vous aider dans votre parcours personnel vers la fluence, et cela GRATUITEMENT... »

Richard, Minnesota, 9 février 2017

« J'ai bégayé toute ma vie... Jusqu'à ce que je lise ce livre, je me considérais comme handicapé, n'ayant, selon moi, aucune chance de parler "normalement". Maintenant âgé de 41 ans, je suis des plus heureux... M. Lovett connaît fort bien son matériel. Nous l'appelons, à la maison, "Docteur Lee". Je ne recommanderai jamais assez son livre. »

Jason Ewing, Kentucky, 12 octobre 2016

Dans un récent courriel, Jason ajoutait : « *Je ne pense presque plus au bégaiement maintenant et les inconnus que je rencontre ne savent pas que je bégaye.* » [Jason s'est autoguéri en décembre 2016. Après deux ans, Jason enregistra une vidéo sur SAA, démontrant l'absence de rechute.]

« J'ai toujours bégayé sous la pression... Je viens de terminer la lecture du livre aujourd'hui et c'était fantastique, simple et efficace... J'ai aussi skypé avec Lee, ce qui m'a aussi aidé... Il veut passionnément aider les PQB. » Manuel Gomez, Floride, 20 août 2016

« Je bégaié surtout sous pression. Les techniques de ce livre aident réellement. *Ce livre devrait inaugurer une révolution dans la manière de concevoir le bégaiement.* » Revish, 5 août 2016.

« De tous les livres que j'ai lus, ce livre offre les méthodes ayant le plus grand impact pour gérer le bégaiement. Devenir le gérant d'estrade de votre cerveau, les Autosuggestions et la [visualisation](#) changeront votre manière de parler. Ils ont changé la mienne. **Merci Lee. Brian Nolan, 3 juin 2016**

Commentaires négatifs

Certains m'ont tourné en dérision, me qualifiant de "charlatan" et de "méprisable menteur". Mon livre et mes efforts les offensent, de même que mon utilisation du mot "guérison". Ils me reprochent de ne pas avoir de formation formelle en thérapie de la parole, en psychologie ou en médecine. Il y en a même un qui m'a "dénoncé" à la Stuttering Foundation ou autre groupe semblable. Cela étant la dernière chose que je veux faire, je regrette qu'il y ait des gens qui aient été offensés. Comme le dit le cliché : « Aucune bonne action n'est sans reproches. » Bien que j'accepte ces réprimandes, je n'en continuerai pas moins à aider mes Amis qui bégaiant.

Ce que j'ai à dire sur sa fratrie de personnes qui bégaiant

Ils sont mes amis et je suis leur ami. Je m'attends fortement à ce que chacun d'eux cesse de bégayer. Je n'aurai de cesse jusqu'à ce que chacun d'entre eux (1) atteigne la fluence, (2) devienne le meilleur locuteur/orateur de son groupe, et (3) qu'il puisse dire, comme je le fais, « Je peux éviter tout bégaiement, en toute situation » et (4) le plus important, qu'il ou elle puisse dire « J'aime parler et le bégaiement fut une grande bénédiction dans ma vie. » Tout ce que je veux, ce sont des PQB plus heureuses !

Préface de l'auteur

Maitriser votre cerveau / la neuroplasticité EST la réponse

La fondation de ce livre est la [neuroplasticité](#)⁹. Autour de l'an 2000, la communauté commença à embrasser sérieusement la neuroplasticité (NP). En 2007, elle connut un élan. En résumé, la **NP affirme que le cerveau humain est plastique, qu'il peut se modifier lui-même et peut être changé**. Plusieurs maladies inorganiques et organiques sont guéries par la NP. Le bégaiement est inorganique et, comme le prouvent nos témoignages, est curable (tel que nous définissons, dans ce livre, le mot « cure »). Votre cerveau a permis et/ou a occasionné les anxiétés s'étant transformées en [anxiété sociale](#) et de parole. Mais votre cerveau peut être changé et reprogrammé afin d'éliminer ces anxiétés et les problèmes qui leur sont associés, comme le bégaiement. Ce livre vous offre des méthodes ayant un taux de succès de 90 % pour ceux qui les appliquent avec assiduité.

J'ai tellement de choses que je veux vous dire et partager avec vous que je ne sais par où commencer. Laissez-moi donc vous parler du cœur. Je considère chaque lecteur de ce livre comme mon frère, ma sœur, mon fils, ma fille, mon petit-fils ou ma petite-fille. Voilà pourquoi j'ai rédigé une première édition de ce livre en 2016, une deuxième en 2017, puis cette troisième en 2019, et j'en ai distribué un si grand nombre en plus de faire environ 2 500 séances skype et d'avoir 5 000 Amis anxieux, et fondé (et financé) un organisme de charité (Speech Anxiety Anonymous) pour aider les PQB, en plus de publier sur YouTube plus de 700 vidéos qui ont été visionnées plus de 25 000 jusqu'à ce jour¹⁰. Cette diabolique et satanique anxiété de parole, ainsi que toutes ses formes nuisibles et exécrables, peuvent non seulement être neutralisées, mais peuvent se transformer - et sont devenues - une bénédiction pour moi-même ainsi que pour une armée en forte croissance de vos frères de sang. Fort de nouvelles aussi réjouissantes, commençons notre parcours vers le mieux-être de ceux qui souffrent d'anxiété.

Une thérapie PEUT aider à améliorer votre parole ; une thérapie PEUT aider pour la dépression ; pas de doute, une thérapie PEUT aider pour beaucoup de choses et votre vie en général. J'ai profité d'une psychothérapie et j'espère que mes lecteurs profiteront également

⁹ Vous pouvez également voir [CECI](#). RP

¹⁰ Février 2019.

d'une thérapie, puisque cela aidera certainement leur parole ET leurs vies. Mais, mais, MAIS, j'entretiens la ferme conviction qu'en bout de ligne, ***La SEULE défaite réelle et durable du bégaiement nécessite que la PQB devienne maître de son cerveau – tout comme le conseillent vivement, depuis environ 2005, les tenants de la neuroplasticité.*** Je suis convaincu que ***la sortie du bégaiement constitue un projet bien personnel : il doit, en effet, être AUTO-guéri.*** La bonne nouvelle, c'est qu'on peut cesser de bégayer ; les peurs finiront par mourir également, au moment opportun, suite à la disparition du bégaiement. Enfin, nous pouvons nous enseigner à aimer parler.

Rien d'autre, aucune pilule, aucun appareil, aucune manière spéciale de respirer, aucune vibration, aucune correction de mauvaises habitudes de parole, rien de tout cela n'y arrivera. Certaines de ces « techniques/cibles » de fluence ne font que produire une parole tendue et robotique. Nous PQB, voulons une parole naturelle et coulante, et nous pouvons y parvenir. Arrêtez de chercher les remèdes fantaisistes, il n'y en a pas. Le bégaiement se trouve entre vos deux oreilles, et le cerveau (VOTRE cerveau) doit être le MOTEUR de votre sortie du bégaiement. ***Vous devez prendre d'assaut votre cerveau, le [recartographier](#), le reprogrammer et le gérer, QUOTIDIENNEMENT et POUR LE RESTE DE VOTRE VIE. Et seul vous pouvez faire ce travail.*** Le fait d'apprendre cette méthode de gestion du cerveau vous aidera également à « régler » bien des aspects de votre vie autres que votre seule parole ; cela vous donnera les moyens de vivre une vie beaucoup plus enrichissante.

Plusieurs d'entre nous travaillent très fort au gym, à contrôler notre poids, à mieux nous nourrir, à améliorer notre apparence, à lire des bouquins pour s'aider soi-même, etc. Plusieurs d'entre nous consacrent, quotidiennement, plusieurs heures à de telles activités. Mais ***nous ignorons, nous oublions totalement nos cerveaux***, les abandonnant à la merci de notre environnement (nos familles, nos amis, les professeurs, les médias et aux ***événements***). Il n'est donc pas étonnant que nous menions, trop souvent, des vies dans une confusion digne de notre environnement souvent chaotique et violent. Résultat ? Vous souffrez d'une affection physique quelconque et, pour certains d'entre nous, nous affrontons plusieurs enjeux de parole. ***Toutes nos affections sont interreliées. Toute vie est interconnectée*** ; la vie est un tout intégral. Comme l'écrivit le réputé paléontologue de Harvard, Stephen Jay Gould, « Toute vie est une. » Nous devons affronter la réalité en face : ***pour "guérir" notre parole, nous devons, selon une perspective élargie, nous guérir nous-mêmes***, et la parole "normale" s'ensuivra. ***Il ne s'agit pas d'un travail d'une trentaine de minutes par jour ; non ! Il s'agit d'un travail à vie, 24 heures sur 24, 7 jours par semaine (24/7). C'est le prix à payer pour devenir cette personne dont nous serons fiers.***

Aider les PQB (en leur offrant gratuitement des séances de coaching sur Skype) constitue ma contribution personnelle (financièrement) désintéressée et J'ADORE littéralement faire cela. Je me fais de nouveaux amis quotidiennement, idem pour eux et elles. Vous pouvez me joindre par courriel à info@leeglovett.com. (Lee ne parlant pas français, vous pouvez toujours passer par moi. RP.)

Je vous invite également à visionner ma vidéo (en anglais) publiée par l'**International Stuttering Association** (ISA) à <http://isad.isastutter.org/isad-2016/papers-presented-by-2016/stories-and-experiences-with-stuttering-by-pws/no-more-stuttering-lee-lovett/> OU en cliquant simplement [ICI](#)¹¹. Vous la retrouverez, ainsi que beaucoup d'autres vidéos, sur YouTube en cliquant simplement [ICI](#) sous mon nom (<https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>) et même sur mon site web personnel en cliquant [ICI](#) (<http://leeglovett.com/about/>).

*J'ai DÉMONTRÉ qu'on pouvait se sortir SOI-MÊME du bégaiement et je me réjouis d'être le témoin privilégié d'un flot incessant d'autres sorties autonomes du bégaiement. Je vous invite à lire les Success Stories (Victoires Personnelles) publiés régulièrement sur la page <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/> ou, simplement, en cliquant [ICI](#). Il ne s'agit pas de cas exceptionnels ; il s'agit de cas successifs, un après l'autre, et un autre, presque comme un effet de domino (parmi des abeilles ouvrières ayant un esprit ouvert face à une sortie autonome du bégaiement). Il n'y a pas de magie ici, seulement la logique. Ce n'est pas facile, mais **nos statistiques démontrent que VOUS pouvez y arrivez**. Il ne s'agit pas de "vouloir" ou de "forcer" votre cerveau ; il s'agit d'entraîner, de [reprogrammer](#) et de gérer celui-ci, tout cela corroborant la perspective médicale moderne de la neuroplasticité, admirablement résumé dans le titre de l'ouvrage du docteur Norman Doidge, « [Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau](#) »¹² ainsi que dans les publications de nombreux autres ouvrages allant dans le même sens.*

J'ai observé attentivement d'autres PQB ayant une parole hésitante et j'ai connu suffisamment de cas pour me convaincre que *d'incalculables (et même des millions) d'individus qui bégaiant dits légers et situationnels (avec une [anxiété](#) de parole très sévère)* se libèrent, de jour en jour, de l'emprise du bégaiement – surtout en évitant de parler sous pression jusqu'à ce que leurs [souvenirs de bégaiement](#) s'estompent et que la peur finisse par disparaître. En ne bégayant pas pendant un certain temps, vous oublierez littéralement de bégayer. *Pour*

¹¹ Lorsque j'ai voulu tester ce lien (le 24 février 2019), mon fureteur m'a averti que cette page était malveillante. RP

¹² Version originale : « [The Brain That Changes Itself](#). »

survivre, même les habitudes doivent être répétées. (La réduction du ratio des souvenirs pénibles de bégaiement versus les souvenirs de fluence constitue, en effet, un élément-clé de mes méthodes.)

Cela me rappelle qu'en janvier 2019, le professionnel de la parole Paul Brocklehurst m'écrivit ceci :

« Il est universellement reconnu que 80 % des enfants qui bégaiement retrouvent spontanément la fluence (sans l'aide ou intervention de quelque nature que ce soit). Voyez, par exemple, [A Handbook on Stuttering](#) par Bloodstein et Ratner, 2007. À savoir s'il s'agit d'autoguérison, tout dépend de ce qu'on entend par guérison – et de notre définition de ce qu'est le bégaiement. Il n'y a pas encore une définition universellement acceptée du « bégaiement » et certains argumentent qu'une partie de ces enfants n'étaient pas vraiment des enfants qui bégayaient mais simplement des locuteurs hésitants¹³. Bien que la majorité des rétablissements spontanés se produisent avant l'âge de 10 ans, j'ai entendu plusieurs histoires d'individus ayant cessé de bégayer plus tard et qui n'ont jamais connu de rechute. Peu importe, ces gens-là sont guéris. Il n'y a jamais eu de recherche pour tenter de déterminer le nombre de telles personnes. »

Je tiens cependant à préciser que le fait *d'ignorer le bégaiement* (le déni) *a peu de chance de donner des résultats probants pour ceux dont le bégaiement est plus que léger* ; on peut comparer le bégaiement à une balle de neige : ou il profite de sa lancée, ou il perd *inexorablement* du terrain. Si le vôtre ne diminue pas de façon constante et notable, de semaine en semaine, vous devriez vous y attaquer et le combattre, comme vous *pouvez* le faire, plutôt que de courir le risque de le voir se transformer en un handicap encore plus dévastateur. Ne prenez pas un tel risque. La vie est étonnamment courte. Agissez dès maintenant.

Je crois que les PQB ont généralement échoué à s'extirper du bégaiement parce ***qu'elles s'appuyaient sur d'autres pour s'en sortir alors que seule la PQB peut se sortir du bégaiement.*** Afin d'aider ceux qui sont aux prises avec cette « maladie incurable », je me tournerais plutôt vers une autre PQB ayant cessé de bégayer, telles que ceux et celles qui sont membres du Speech Anxiety Anonymous (SAA).

¹³ En fait, il s'agit du bégaiement développemental. RP

Ce sont surtout des parents d'enfants qui bégayaient et que j'ai aidés, dans les années 1960 et 1970¹⁴, qui m'ont incité à rédiger la 1^e édition de ce livre. À cette époque, il n'y avait ni Internet, ni Skype, ni Face Time. Ceux que j'aidais alors demeuraient souvent très loin de ma résidence. Je travaillais avec eux au téléphone, et à cette époque, les appels interurbains étaient très dispendieux. Le téléphone m'empêchait d'observer mes interlocuteurs. Je donnais suite à ces séances téléphoniques par des suggestions écrites (ce que Lee fait toujours d'ailleurs RP), souvent volumineuses, expédiées via Snail Mail, dont certaines forment le cœur de ce livre. Lorsque j'écrivis la 1^e édition de ce livre en 2015 (avant de la lancer au printemps 2016), je me suis intentionnellement INTERDIT de lire d'autres ouvrages ou de consulter d'autres sources jusqu'à ce que je termine la première ébauche de mon livre, parce que je voulais raconter, sans fioritures, "mon histoire", avec les verrues et tout le tra-la-la, exactement comme je l'avais douloureusement vécue.

Puis, après la rédaction de ma première ébauche, mais avant de publier cette 1^e édition, je furetai sur Internet et fus stupéfait de découvrir une telle profusion de textes, articles, thérapeutes, cliniques, blogueurs, etc. offrant aide ou réconfort aux PQB. Je fus renversé par le vaste océan de vendeurs de services et de matériel offert. Étant de ceux qui s'efforçaient de lire "un livre par semaine" pendant la majeure partie de ma vie adulte, j'achetai une pile d'environ six pieds (2 mètres) de haut de livres sur le bégaiement et m'y plongeai 8-10-12 heures par jour, dévorant des douzaines de livres jusqu'à ce que mes yeux n'en puissent plus, sans parler des visites à une myriade de blogues et autres matériels en ligne.

Bien que *j'aie trouvé du matériel passionné, touchant, plein de bonnes intentions, intéressant et utile*, la plupart des ouvrages cadraient dans une des trois catégories suivantes : (1) ceux rédigés par des professionnels de la parole bien intentionnés et renseignés (orthophonistes et quelques médecins), *mais n'ayant jamaïs bégayé*, (2) les histoires crève-cœur de ceux (certains possédant un doctorat en thérapie de parole) ayant mené toute leur vie durant une guerre contre le bégaiement, mais *qui n'en sont jamaïs sortis*, ou (3) des livres à "2,99 \$" (je regrette de devoir préciser qu'ils furent écrits par d'apparents charlatans), *livres bidons*, comptant de 20 à 50 pages de platitudes insultantes et conçues pour plumer d'innocentes PQB de leurs 299 cents (...).

Malgré cela, dans les ouvrages de catégories (1) et (2), J'AI TROUVÉ quelques bonnes idées et j'en ai plagiées quelques-unes pour les ajouter à cet ouvrage – *en nommant mes sources*

¹⁴ Pour ceux qui se posent cette question bien légitime, au moment d'écrire ces lignes (février 2019), Lee a 85 ans et est en excellente forme (mentale et physique). RP

dans chaque cas, en utilisant des guillemets pour les citer et en les énumérant dans ma bibliographie – *MAIS ces livres n'ont pas entraîné de changements importants à "mon histoire" ou à ma méthodologie. Je n'ai jamais trouvé un autre livre écrit par une PQB ayant vaincu son bégaiement, à l'exception de Ruth Mead à qui j'ai d'ailleurs dédié la Section 10 de ce livre (page 307). Mes méthodes et mon livre demeurent un rapport détaillé et fidèle de mon parcours personnel sur une période de 25 ans (15 ans à le combattre – 3 à 5 ans à le rendre indétectable et un autre 10 ans à écraser les peurs et à littéralement oublier de bégayer ou même d'y penser) - à travers les atroces champs minés et les épreuves mentales et sociales du bégaiement. Mon histoire était ma vérité et je ne pouvais rien y changer.*

Depuis la publication de ma 1^e édition en 2016 et de la seconde en 2017, je suis demeuré en communication avec des milliers de PQB du monde entier et, vers la fin 2018, j'aurai passé environ 2 500 séances de coaching sur Skype avec des PQB, en plus d'un flot incessant de communications avec *mes "courrielleurs, mes Messengers, mes texteurs, mes Facetimers et mes Skypers."* Tout cela *M'A beaucoup appris*, me dirigeant également vers des textes plus utiles, textes que j'ai ajoutés aux 2^e et 3^e éditions ainsi qu'à ma bibliographie. Puisque nous sommes tous différents, *certaines de ces livres très légitimes peuvent fort bien répondre à vos besoins.* Et justement parce que nous sommes tous différents, ce qui éteindra Satan le Bégaiement pour un d'entre nous pourrait ne pas s'avérer la meilleure solution pour d'autres – bien que mes méthodes s'avèrent maintenant efficaces pour 90 % de ceux qui restent avec nous.

Avant de laisser le sujet des autres matériels, je confesse ici que je ne peux que *sélectionner un échantillon* du vaste labyrinthe de livres et de gourous de la parole, mais je vous les recommande. (M'appuyant sur le nombre de Success Stories dont nous, à APA/SAA, sommes témoins à chaque mois, *nous croyons que nos méthodes sont la ligne la plus droite séparant le bégaiement de la fluidité.*) À tout événement, ayant remporté ma guerre contre Satan le Bégaiement, la contrainte du temps me force à confiner mes efforts à aider les autres à comprendre et à mettre en pratique les méthodes que j'ai utilisées et que j'utilise toujours pour vaincre Satan le Bégaiement et emprisonner ce Démon Draconien dans son enfer infernal : **enterré** aussi profondément que possible dans l'enfer enflammé de Dante. Mon but n'est pas d'argumenter avec qui que ce soit ; je désire simplement aider autant de PQB qu'il me sera possible de le faire.

Depuis les publications des 1^e et 2^e éditions, après m'être inscrit sur Facebook en 2016 et après avoir commencé à publier, à la mi-2018, mes vidéos sur YouTube, tout en faisant quotidiennement des séances de coaching en ligne sur mon « show » - (Games of Tongues, que je diffuse sur Twitch depuis avril 2017 et déplacé sur YouTube en septembre 2018 – avec plus de 25 000 visionnements à la fin de 2018), j'ai attiré des PQB de par le vaste monde :

Europe, Extrême-Orient, Moyen-Orient, Afrique, Russie, Turquie, Grèce, Indonésie, Australie, Nouvelle-Zélande, Grande-Bretagne, Canada et États-Unis. Ils sont tous bienvenus et j'ai l'intention d'en aider autant que mon emploi du temps me le permettra.

Au moment d'écrire ces lignes, je skype avec de 20 à 40 PQB **par semaine**, pendant 30 à 60 minutes **chacune**. Aujourd'hui, j'ai skypé avec des PQB d'Afrique, d'Australie, de Beijing, de Nouvelle-Delhi, du Pakistan, de Bombay et de New York. À cause des fuseaux horaires, je fais cela sept jours par semaine, à toute heure du jour. Ces PQB qui skypent avec moi sont de tous âges, ethnies, religions, sexe, éducation, classe sociale et cultures – et, le plus important, la sévérité de leurs problèmes de parole et leur éthique (capacité) de travail varient CONSIDÉRABLEMENT ; mais elles ont toutes une chose en commun : Satan le Bégalement. La plupart d'entre elles avaient entrepris, sans succès, d'autres thérapies, renforçant ainsi cette idée erronée qu'on ne peut s'extirper du bégaiement.

La première chose que m'ont enseigné les personnes qui bégaièrent est ceci : ***aucune méthode UNIQUE ne peut aider toutes les PQB. En d'autres termes, il n'existe probablement pas de solution UNIVERSELLE "parfaite." Cela ne rend pas une méthode "mauvaise" et une autre "bonne". Différents appâts attraperont des poissons différents. MAIS je crois que mes NOMBREUSES méthodes (utilisées séparément ou ensemble) donneront, dans la plupart des cas, les résultats escomptés et qu'elles sont compatibles avec la plupart des autres.***

Ma méthode implique « trois piliers » (mon « tabouret à trois pattes ») qui offrent trois approches très différentes, lesquelles, ***lorsque combinées***, constituent une force de frappe des plus efficaces. *Si je devais recommencer ma guérilla contre le bégaiement, j'utiliserais, dans les mêmes proportions, les mêmes trois piliers.*

Hélas, certaines PQB s'empressent de rejeter du revers de la main mes - ou toute autre - méthodes qui diffèrent de ce qu'elles font depuis toujours ou qui ne sont pas assez faciles ou rapides. Ces personnes ratent un pari important en n'expérimentant pas quelque chose de nouveau, spécialement lorsque ces méthodes fonctionnent bien pour la majorité de ceux qui les ont essayées alors que leurs méthodes actuelles ne s'avèrent pas aussi efficaces qu'elles l'espéraient ou, trop souvent, ne donnent aucun résultat probant. La preuve est dans le pudding : <https://speechanxietyanonymous.org/> .

Alors que la variété des PQB est infinie, pour faciliter la discussion, je les classifie en trois groupes :

- 1-3 Très léger
- 4-6 Léger-sévère
- 7-10 Sévère.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

En m'appuyant sur des centaines de questionnaires que m'ont envoyés, par courriels, des PQB, j'estime que 20 % sont très légers, 60 % entre légers et sévères, et le dernier 20 %, sévères. Je pourrais (mais ne le ferai pas) écrire un autre livre sur chacune des classifications précédentes et j'apprends encore, quotidiennement, des nuances propres à chaque groupe. Le pourcentage des mots difficiles et la sévérité de chacune de ces catégories dictent la concentration optimale de la meilleure combinaison des méthodes pour cesser le handicap. Au risque d'une sur-simplification, je divise les évaluations précédentes en trois types :

Ceux qui hésitent

Ceux qui bégaiant

Ceux qui bloquent (avec ou sans sons/contorsions - ceux qui bloquent incluant ceux qui demeurent silencieux).

Certains individus répondent à deux ou même aux trois catégories. Ici encore, la sévérité des problèmes et leur fréquence dicteront des ajustements aux méthodes employées. ***Certains les combinent OU les font toutes*** et vont même, de phrase en phrase, faire du va-et-vient entre ces catégories. Les meilleures méthodes pour un groupe donné ne seront pas nécessairement les meilleures pour d'autres groupes. Même avec mes méthodes, les PQB semblent mieux réagir à des méthodes différentes. La seule manière de trouver laquelle de ces méthodes vous convient le mieux est de vous y exercer (à toutes les méthodes) jusqu'à pouvoir facilement les utiliser à demande. Je les ai TOUTES utilisées pendant des années pour cesser de bégayer et éviter les [rechutes](#) et j'aime, encore aujourd'hui, lire à haute voix, entendant toujours ma parole à son meilleur lorsque je le fais, superposant de nouveaux souvenirs et de nouvelles images de ma fluence optimale dans ma Banque de Souvenirs Mentaux.

Pour que les Trucs puissent être efficaces pour vous, il vous faut les apprendre par cœur (les mémoriser) et les pratiquer jusqu'à ce qu'ils deviennent semi-automatiques. La meilleure façon de le faire est de simplement les utiliser, sans arrêt, dans toutes vos conversations, que vous ayez ou non besoin de les utiliser. Aujourd'hui, alors que j'utilise toujours quotidiennement les Autosuggestions et l'Autohypnose pour la programmation de mon cerveau, mais pour d'autres enjeux que la parole – (je n'en ai plus besoin pour ma parole). Pour prévenir les rechutes, j'utilise uniquement mes Trucs¹⁵ (Deuxième Étape), lesquels furent substantiellement

¹⁵ Lee les nomme "Crutches", ce qui peut se traduire par béquilles ou trucs. J'ai préféré le terme « truc ». RP

améliorés dans les 2^e et 3^e éditions de ce livre. Je n'ai jamais cessé de rejeter systématiquement les pensées de parole négatives pour, immédiatement, les remplacer par un barrage d'affirmations positives. Cela deviendra, avec le temps, automatique.

Il y a, ***pour toute guérison, une condition préalable : VOUS DEVEZ Y CROIRE.*** Étant donné que les thérapies traditionnelles reposent sur la fausse prémisse qu'on ne peut cesser le bégaiement et en éliminer la peur, la PQB est démotivée avant même de quitter la ligne de départ. À moins de vous convaincre de faire preuve d'ouverture d'esprit pour atteindre la fluence, vous ne l'atteindrez jamais. ***Mais puisque plusieurs autres L'ONT atteint, pourquoi pas vous ?***

Présentement sur internet, il semble y avoir une ***solide discussion sur les méthodes dites de "contrôle" versus celles dites "naturelles."*** Les étiquettes (ou catégorisations), surtout lorsqu'elles sont définies différemment, créent souvent plus de confusions qu'elles n'en règlent, d'autant plus que la plupart d'entre nous font l'erreur de prendre pour acquis que notre définition est la seule. Les individus ont des échanges musclés sur le même mot, même lorsqu'ils définissent ce mot de façons différentes. Ils argumentent alors sans véritable raison.

Comment définir ces mots ? Par "***méthode de contrôle***" ("MC"), j'entends toute méthode demandant à la PQB de *penser à ses mots, à sa respiration et/ou toute méthode imposant diverses techniques physiques* telles qu'une manière de respirer, de faire vibrer les muscles de sa gorge, d'appuyer sa langue en plafond du palais, d'étirer les syllabes, etc. De ce dont j'ai pu être témoin chez les PQB à qui on avait enseigné de tels MC, leur parole était plutôt robotique et non naturelle. De plus, ceux et celles qui utilisaient les MC se plaignaient que cela exigeait trop d'énergie. Or, *nous n'utilisons absolument pas ce genre de contrôles.*

Par "***méthode naturelle***"¹⁶ ("MN"), je pense à toute méthode où on N'IMPOSE PAS à la PQB quelque technique ou « trucs » que ce soit (comme ce terme est, de façon générale et désobligeante, utilisé) ***pour manipuler sa parole.*** Ceux qui utilisent les MN ont une parole naturelle et ne sont nullement exténués en les utilisant. Mes Trucs sont physiquement naturels et plusieurs d'entre eux sont autant utiles pour prendre la parole en public que pour simplement éviter un incident de bégaiement.

Mes méthodes sont parfois faussement interprétées comme méthode de contrôle. Elles n'imposent pas de contrôle, il s'agit plutôt de « contournement. » Je n'ai jamais, de quelque

¹⁶ Lee emploie l'expression « Uncontrolled method » qui se traduit plutôt difficilement d'une manière brève. RP

manière que ce soit, manipulé ma respiration, pas plus que j'aie ralenti mon débit de manière *non naturelle*, ni pressé ma langue au plafond de mon palais, ni pensé aux mots ou planifié ce que j'allais dire – toutes ces choses que **NE FONT PAS les locuteurs fluents**. Pour plagier cette merveilleuse métaphore de la perspicace Ruth Mead, mes méthodes sont conçues pour permettre à la parole de s'écouler « [comme un fleuve](#). » Le reste de ce livre s'évertue d'ailleurs à expliquer les méthodes que nous utilisons pour que notre parole s'écoule comme un fleuve.

Nous utilisons quelques outils (« Trucs ») qui NE planifient NI ne manipulent la parole ; *nos Trucs sont des méthodes permettant à la PQB de contourner spontanément et instantanément des bégaiements imminents en [détournant l'attention du cerveau](#)*. Le plus petit changement de focus fera le travail.

Les PQB doivent s'abstenir de faire des choses qui ne sont pas naturelles, qui sont superflues. Un Truc (béquille) nous empêche de marcher sur une jambe cassée alors qu'elle est en voie de guérison sans toutefois contrôler la jambe ; cette béquille nous EMPÊCHE de nous appuyer sur cette jambe. Mes Trucs COMBATTENT LES CONTRÔLES et me permettent de faire deux choses : (1) de commencer à réduire les mots bégayés lors de mes pires mauvais jours (Phase 1 de ma guérison) et (2) d'éviter les menaces occasionnelles de bégaiement qui se sont manifestées - une fois sorti du bégaiement - ce qui pouvait occasionner des [rechutes](#). Pour simplifier, mes Trucs me permirent de survolter mon autoguérison (en réduisant ou en éliminant la création de nouveaux souvenirs pénibles de bégaiement) et, jusqu'à maintenant, ils continuent à prévenir les rechutes.

(Le paragraphe suivant résume toute la philosophie de Lee à la base de son programme. RP¹⁷)

Je le répète, on ne peut sortir du bégaiement avant que les Souvenirs de Fluence (SF) de la PQB deviennent substantiellement plus nombreux que ses Souvenirs Pénibles de Bégaiement (SPB)¹⁸. *Une PQB sur la plupart des mots ajoute, quotidiennement, beaucoup trop de souvenirs de bégaiement (SB) pour pouvoir profiter d'une prière qui ferait battre le bégaiement en retraite à moins qu'elle ne trouve, d'abord, une manière de réduire ses bégayages à zéro ou presque*. Alors que le fait de lire, seul, à voix haute et de profiter d'occasions de parole

¹⁷ Et vous comprendrez pourquoi il ne s'agit pas d'évitements dans le sens traditionnel du terme. On parle d'un processus ici.

¹⁸ En d'autres mots, Lee nous parle, sans la nommer, du bénéfice de la [neuroplasticité cérébrale](#). Il y reviendra.
RP

largement non bégayées (en parlant à des enfants, à des animaux¹⁹, etc.) instaurera des SF, ***on doit trouver des méthodes pour esquiver le bégaiement, sinon les souvenirs de bégaiement continueront à prendre le dessus sur les SF.*** Mes méthodes m'ont permis de cesser de bégayer. Les Trucs constituent un arsenal pour faire échec au bégaiement.

Mes Trucs ont pour but de permettre à la PQB d'engranger une plus grande quantité de SF que de SB et, lorsqu'utilisés de la bonne manière, pour éliminer les souvenirs de bégaiement. Cela a fonctionné pour moi et cela fonctionnera pour d'autres ***qui sauront maîtriser les trucs.*** On peut en voir des preuves chaque mois sur le site web Speech Anxiety Anonymous (SAA – notre organisme sans but lucratif où nos PACB (personnes ayant cessé de bégayer) offrent des coachings gratuits à des PQB. C'est sur ce site que, chaque mois, nous publions plusieurs Victoires Personnelles (Success Stories) et, plus récemment, des liens vers des vidéos de ceux qui nous ont permis de les publier. Alors que d'autres PACB mettent la main à la roue, je suis présentement le seul pour qui cela représente un travail à plein temps. (Nous avons besoin de plus de PACB retraitées pour nous aider à faire du coaching.) ***Le flot incessant de Victoires Personnelles, résultant, pour l'instant, surtout de moi seul, démontre qu'on peut cesser de bégayer et atteindre une parole qui résonne normalement, les minuscules et peu nombreuses rechutes venant valider ce processus.*** Il est peu probable que nous ayons un jour suffisamment de coaches pour offrir une aide gratuite un peu partout, non loin de là où demeurent les demandeurs en besoin. Mais nous espérons que notre bibliothèque de vidéos-coachings et cette 3^e édition grandement améliorée accompliront une tâche aussi intimidante que de disséminer mes méthodes pour venir en aide à plusieurs des quelque 70 millions de PQB dans le monde, ainsi qu'aux centaines de millions dont l'anxiété de parole les empêche de s'exprimer en plusieurs situations.

L'utilisation judicieuse de mes Trucs dépend de l'éthique de travail de chaque PQB. Ceux qui refuseront d'y mettre l'effort vont vite me délaisser en disant que « Les Trucs ne fonctionnent pas. » Heureusement, un nombre croissant d'autres PQB prouvent le contraire. Les PQB et leurs résultats seront toujours, sous certains aspects, uniques. Comme je l'explique dans la nouvelle Section 12, *“Un plan en douze étapes pour cesser de bégayer”*, j'utilise plusieurs exercices intenses (drills) pour combler le gouffre entre la PQB sévère/très sévère et la PQB léger/très léger. La sévérité du bégaiement dicte la transition et les exercices intenses nécessaires.

¹⁹ Ce que nous désignons des « Zones Libres de Bégaiement (ZLB) »

Cette 3^e édition vous présente des Trucs revus et améliorés en plus d'ajouter de la clarté aux propos tout au long du livre, tout en éliminant certaines répétitions. Le fait de coacher des PQB sept jours par semaine m'a aidé à comprendre ce qui n'était pas bien compris et les nuances qui sont plus efficaces auprès de PQB différentes les unes des autres.

Les précédentes modifications sont le résultat direct de mes communications individuelles avec une myriade de PQB de par le monde, leurs questions, commentaires, critiques et suggestions. Mon objectif demeure celui-ci : faire tout ce qui est en mon pouvoir limité pour aider autant de PQB que possible à tuer cet Emmerdeur de Satan le Bégalement. Avec environ 70 millions de personnes qui s'accrochent dans leur parole²⁰, dont un grand nombre d'entre elles souffrant d'une sévère anxiété de parole²¹ les empêchant de s'exprimer en plusieurs situations, nous avons encore beaucoup de boulot à abattre. Je suis revigoré et inspiré par cette conviction, conviction qui m'a soutenu et qui m'a empêché d'abandonner la recherche de ma propre victoire sur Satan le Bégalement.

Voici le mantra de ma vie :

**« Si je peux dire *UN* mot dans une situation,
je peux dire *N'IMPORTE LEQUEL* autre mot en toute situation. »**

Pensez-y. C'EST DE LA LOGIQUE PURE ET SIMPLE. Et à ce jour, *aucune PQB n'a contredit cette affirmation*. Je suis bien conscient que plusieurs défaitistes sont en désaccord, mais pas ceux avec qui je travaille. N'oublions pas que des millions de personnes ont déjà cru que la terre était plate ; mais nous avons appris depuis. La VÉRITÉ, c'est qu'on *peut arrêter le bégalement !!!* Je suis la preuve de la véracité de cette affirmation et, je me répète, *je suis témoin, chaque mois, d'autres qui le démontrent*.

Le temps est venu de commencer à sentir les roses. Ça me brise le cœur de rencontrer des PQB qui ont jeté par les fenêtres 5 000 \$ (4 426 Euros²²) ou bien davantage pour se faire dire (par quelqu'un qui NE bégaie PAS) de « planifier vos mots... de prévoir vos phrases... de prolonger vos mots [au point d'incommoder vos interlocuteurs] ... vous forcer quotidiennement à vous immergez dans des conversations anxiogènes (sous haute pression)... d'accepter votre bégalement [vous y résigner] ... d'apprendre à vivre avec... [et même] à

²⁰ Soit 1 % de la population mondiale. RP

²¹ Ou du [Trouble d'anxiété sociale](#) (TAS). RP

²² Au taux de change en vigueur le 16 février 2019. RP

bégayer volontairement... » etc. Sans surprise, *ces personnes bégaièrent toujours pitoyablement et ont été formées à croire qu'aucune cure ne sera jamais possible*. Ces individus ont payé cher pour se faire dire « d'accepter leur bégaiement » ou de parler comme des robots. Je mourrai en aidant les autres à prouver le contraire et en harcelant mes Compagnons d'Armes autoguérés à m'aider à aider les autres (gratuitement) à trouver leur voie vers la fluence.

Lorsque je ne pouvais que murmurer pour éviter un bégaiement, certains me surnommaient « l'homme qui murmure. » Lorsque je commençai à aider des PQB à le vaincre, certains m'appelèrent « l'homme qui murmure la parole. » J'ai également été connu comme « l'homme à un livre par semaine, » nom sous lequel je signai des centaines de critiques de livres. Mais mon surnom préféré est « Coach », ayant coaché des jeunes au baseball pendant 25 ans. Aujourd'hui, je coache des PQB.

Puis-je vous aider ?

Lee G. Lovett

PS : « Pour clore cette section, je vous prie d'accepter mes excuses pour une chose : alors que je me vante d'être un écrivain compétent, je ne me suis PAS livré à quoi que ce soit qui se rapprocherait d'une « révision finale » de ce livre. Le temps n'est plus de mon côté et j'ai choisi de me concentrer sur le contenu, sacrifiant ainsi de nombreuses heures que j'aurais dû passer à le réviser. Je vous demande donc de bien vouloir m'excuser. Je n'ai simplement pas le temps. J'espère, en fait, je souhaite, que le contenu de ce livre vous plaira et vous aidera à vivre une vie plus heureuse. Voilà mon but. □ »

Bien que le paragraphe précédent concerne la version anglaise, j'ai pris le temps d'effectuer deux relectures – la première en me référant une fois de plus au texte original – afin que la version française soit la meilleure que possible au niveau de la langue écrite. Elle n'est, hélas, pas parfaite, j'en suis conscient. Mais j'ai fait de mon mieux. RP

INTRODUCTION

CONSIDÉRER LE BÉGALEMENT COMME UNE BÉNÉDICTION

« Le bégaiement vous donne l'occasion
d'apprendre à **dicter** vos pensées
et ainsi, à se transformer en
une grande bénédiction »

Lee G. Lovett

Relativement à ses causes et à ses guérisons, la plupart des gens s'entendent pour dire que le bégaiement est largement un mystère mental et physique. J'avance respectueusement qu'un grand nombre de personnes qui bégaiant **peuvent** cesser de bégayer et s'épanouir comme personne au point d'en venir à aimer parler. Pour appuyer ma position, j'offre : (i) ce livre, (ii) toute une armée en pleine croissance de Victoires Personnelles publiées sur le site web Speech Anxiety Anonymous (SAA) – cliquez [ICI](#)²³, et (iii) une bibliothèque en pleine éclosion de vidéos – cliquez [ICI](#)²⁴ – de PACB (personnes ayant cessé de bégayer) et qui n'ont pas connu de rechute.

J'ai commencé à bégayer à l'adolescence et je l'ai ignoré (en me taisant lorsque nécessaire pour éviter l'humiliation) jusqu'à l'âge de 25 ans, alors qu'il est devenu insupportable et impossible à cacher comme avocat-plaideur. Puis j'utilisai principalement l'Autohypnose (AH) pour l'amener à des niveaux que peu de mes interlocuteurs notaient, ce qui exigea *plusieurs années, à raison de trois traitements d'Autohypnose (TAH) par jour*. Sur une période de 15 ans, je trouvai des Trucs. C'est également pendant cette période que je décidai de lire à voix haute pour m'exercer à parler et que je constatai que le fait de lire à haute voix avec passion aidait énormément.

Puis la peur s'estompa, **lentement**. Encore aujourd'hui, des **menaces** aléatoires de bégaiements imminents vont et viennent. Malgré cela, je n'ai pas bégayé de façon détectable depuis quatre décennies. Lors de ce processus, je développai un ensemble de techniques et méthodes qui fonctionnaient, pas seulement pour un mois ou une année, mais pour toujours.

²³ <https://speechanxietyanonymous.org/>

²⁴ <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

Comme j'aime à le dire, ***le bégaiement est devenu une grande bénédiction déguisée***. Mon histoire, mes techniques et méthodes sont décrites dans cette 3^e édition, laquelle s'est enrichie de conseils pratiques, résultat de mon apprentissage à tenir, à ce jour²⁵, autour de 2 500 séances de coaching en ligne avec des PQB.

La plupart des problèmes nous offrent l'occasion de grandir et de vivre de grandes victoires, et *plus le problème est sérieux, plus grandes sont [les occasions de croissance](#)*. Alors, lecteurs, individuellement et tous ensemble, cessez de froncer les sourcils et commencez, dès aujourd'hui, [à sourire](#), car ce livre (si vous maîtrisez ses principes) va contribuer à éliminer vos anxiétés de parole.

Ce livre n'est pas théorique ; il se veut pratique. Il se concentre sur une chose : *les étapes que peut prendre le lecteur pour diminuer régulièrement les incidents de bégaiement embarrassants et, avec le temps, réduire proportionnellement les souvenirs et les images de bégaiements qui subsistent dans sa Banque de Souvenirs et d'Images Mentales.*

Peu importe la sévérité de votre bégaiement présentement, vous pouvez être certain qu'il devient, virtuellement quotidiennement, OU moins présent, OU pire. Mais la bonne nouvelle c'est que vous pouvez en changer la direction pour le diminuer et pour qu'il continue à diminuer jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Si vous écoutez [la version orale de ce livre](#), vous m'entendrez lire ces mots, et ce livre dans sa totalité – sans que vous puissiez y détecter de bégaiement. Vous pouvez également visionner mes quelque 700 vidéos de séances de coaching sur YouTube en cliquant [ICI](#)²⁶.

Que ce soit pour éliminer complètement votre bégaiement ou pour le rendre indétectable, ***vous ne pouvez, cependant, vous contenter seulement de lire ce livre. Vous devrez aussi maîtriser sa méthodologie. À défaut d'être disposé à le faire, ce livre ne vous sera pas d'une grande utilité.***

En maîtrisant ce livre, vous ferez de ce parcours personnel une des plus grandes bénédictions de votre vie. Je l'ai fait. C'est maintenant à votre tour. Le temps est venu de vous y mettre.

Lee

²⁵ 16 février 2019. RP

²⁶ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

PARTIE II

LA GUERRE AU BÉGALEMENT

Section A

Bégalement et neurologie

Section 1

LE JOUR OÙ LE BÉGALEMENT EST DEVENU LA CRISE DE MA VIE

« La force d'un homme se mesure
par ce qu'il fait *lorsqu'il est au plus bas* »

Kevin Costner (Acteur et directeur de films, 1955-)

Avant de vous décrire quand et comment le bégaiement est devenu une calamité qui allait perdurer pendant 25 ans et ce que je fis pour reprendre le contrôle (et le maîtriser), laissez-moi d'abord affirmer simplement ceci : je suis une PQB qui, bien que je me présente comme « Lee, 99 % libre de bégaiement » (le 1 % restant étant attribué à de rares **menaces** de bégaiement [et non à des peurs ou à des bégaiements], lesquelles j'affronte sans problème grâce à mes Trucs). Bien qu'on ne puisse me détecter, depuis quatre décennies, comme une PQB, je mourrai certainement avec une menace aléatoire et rare de bégaiement. Mais, à moins que je leur dise, personne ne le sait. Et bien que les **peurs ne soient pas des bégaiements**, je n'ai aucune crainte du bégaiement. Enfin, **les menaces ne sont pas des peurs, et il est aisé de vaincre ces menaces**.

En vérité, alors que j'enregistre la version audio de ce livre, j'utilise ces mêmes techniques pour éviter d'occasionnels bégaiements détectables. Oui, *lorsque j'en ai besoin, j'utilise encore les six étapes décrites dans cet ouvrage*, et lorsque ce Démon de Bégaiement tente de me surprendre, *je le fouette sur-le-champ*. La bonne nouvelle, c'est que j'ai rarement besoin de faire cela – par exemple, je peux bégayer **cinq fois en une minute**, puis aucunement pendant le mois ou les deux ou trois **mois** suivants ! La fréquence des menaces continue encore à diminuer. Peu importe, **je prends plaisir à mes victoires faciles contre les menaces de bégaiements**. La vie est comme nous la **percevons**. Je perçois ma parole comme très, très bonne – et elle s'améliore constamment. Vous pourriez faire mieux, et j'espère que vous y parviendrez. La bataille de ma vie consiste à devenir la meilleure personne que **je** puisse être ; la bataille de votre vie consiste à être à VOTRE meilleur. C'EST ÇA le succès ! Les opinions des autres ne pourront jamais améliorer ni diminuer nos succès !

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Comme pour la plupart des problèmes, l'admission du Problème de Bégaiement constitue la toute première étape sur La Route pour cesser celui-ci. *Je ne veux **pas** dire par là que vous devez divulguer votre bégaiement à tous les inconnus que vous rencontrez. Non ! Mais en en parlant à vos conjoints ou, à un moindre degré, à des personnes de confiance, lorsque et si cela est nécessaire pour diminuer votre angoisse.* Lorsque nous discutons ouvertement et que nous disséquons verbalement un problème, il ne nous semble plus aussi intimidant. ***Pour les inconnus et pour la plupart des autres personnes, je vous conseille, en général, de laisser votre parole parler d'elle-même.*** Tout en travaillant à l'améliorer, *il est essentiel que vous concentriez toute votre attention à vous [visualiser](#) et vous entendre parler avec fluence* – ce que vous ferez bientôt pendant vos traitements quotidiens d'Autosuggestions.

Apprendre à maîtriser une [pensée négative](#) (par exemple, la peur du bégaiement) c'est apprendre à maîtriser [bien d'autres](#) pensées négatives. Les semences du succès naissent de l'échec ; on doit ensuite identifier les problèmes ayant causé cet échec puis les solutionner – et mon histoire en est une démonstration.

Il est généralement accepté que personne ne vient au monde en étant une PQB. Un événement quelconque déclenche la première manifestation embarrassante et, à partir de là, l'effet boule de neige fait son œuvre. Quand les PQB commencent-elles à bégayer ? Selon mes données, APPROXIMATIVEMENT :

- 50 % commencent entre les âges de 3 à 5 ans
- 30 % entre les âges de 6 et 12 ans
- 20 % après 12 ans.

De tous ceux et celles qui sont venu(e)s à moi, l'âge de début la plus tardive fut de 25 ans.

Dans mon cas personnel, c'est à l'adolescence que le bégaiement est devenu un sérieux problème pour moi. Ironiquement, avant que je commence à bégayer, on m'avait décerné les notes les plus élevées, pendant plusieurs années, pour la prise de parole en public. J'étais un emphatique [perfectionniste](#) pour ma parole, ce qu'encouragea mon père. Je me souviens encore, comme si c'était hier, du moment où il explosa dans ma vie. C'était dans un cours d'anglais, lorsqu'on me demanda de lire, à voix haute, un passage d'un roman. Sans trop comprendre pourquoi, je bégayai sur un mot et la classe se mit à rire. Ébranlé, je rougis et m'enfargeai sur le mot suivant, déclenchant encore plus de rires. Ma tête se mit à trembler puis je sombrai dans un paroxysme de bégaiement jusqu'à ce que je n'en puisse plus ; la classe riait toujours. Finalement, le professeur est intervenu en demandant à quelqu'un d'autre de lire.

Depuis ce jour, la peur du bégaiement s'est transformée - à un certain niveau, elle s'est faite menaçante (et l'est toujours) dans mon esprit (elle rode sous la forme de menaces de bégaiement, bien que maintenant occasionnelles) – en un exécration Méphistophélès²⁷ menaçant toujours de me réduire au silence et de m'humilier. Lorsqu'on me "forçait" à parler, et surtout à dire un mot précis (auquel cas je n'avais aucun moyen d'atténuer le problème en choisissant d'autres mots), *mon bégaiement ne cessa, pendant des années, de croître, de croître ET DE CROÎTRE, au point de ne plus pouvoir l'éviter ni le masquer lorsque je me retrouvais sous pression.*

Ce qui rendit cette explosion de bégaiement encore plus incompréhensible est le fait que – comme je vous l'ai déjà dit - avant cette toute première et très publique explosion de bégaiement, j'avais décroché, au primaire, pendant les cinq années précédentes, les notes les plus élevées de la classe pour la prise de parole **en public**, ce qui constituait une discipline obligatoire du curriculum anglais (et qui comptait pour 20 % de la note finale de chaque cours de langue anglaise). Avec l'aide de mon père, j'avais répété mes discours à la perfection. Parler était devenu très important pour moi, chaque syllabe devant être parfaite. En vérité, bien des années plus tard, un psychiatre devait me dire :

« Le perfectionnisme est une des toute premières causes du bégaiement. »

Alors que je m'efforçais de parler "à la perfection", mon premier jour de bégaiement débilitant se pointa, suite à une erreur, en révélant que j'étais loin d'être un orateur "parfait". En un instant, j'étais devenu un handicapé verbal. Personne ne pouvait comprendre cela, et moi encore moins, mais il n'allait pas disparaître ; il allait progressivement prendre de l'ampleur. Voir la Section 12.10 (page 364), « *Rejeter le perfectionnisme ; acceptez vous.* »

Mais comme je l'explique en détail dans ce livre, j'ai trouvé des moyens de contourner tous les bégaiements, moyens qui, en quarante ans, ne m'ont jamais fait faux bond.

Lorsque je sens approcher un bégayage, je connais toute une panoplie de manières de le contourner. **SACHANT que je peux l'éviter, je ne le crains donc plus consciemment.** La maîtrise que j'ai de mes Trucs est mon sauf-conduit. Le bégaiement est sous les verrous,

²⁷ **Méphistophélès** est l'un des sept princes de l'enfer, incarnant parfois le diable sur terre. Les racines sont probablement à chercher du côté du latin mephiticus et mephitis : « exhalation pestilentielle. »

habituellement enterré hors de ma vue dans ma psyché profonde et, aujourd'hui, personne, mais personne (qui ne m'ait pas connu dans mes Jours de Bégalement passés) ne sait que je fus, et encore moins que je suis toujours, un individu qui bégaie (*c.-à-d.* toujours sujet à ces menaces latentes de bégalement, malgré le fait que je les contourne aisément).

Plusieurs m'ont entendu prononcer des discours, lire de la poésie à des groupes, remporter des concours d'art oratoire, coacher des gens pour leur apprendre à parler en public, décerner des prix, prononcer des éloges funéraires, lire la version audible/orale de mes livres (cette 3^e édition étant la sixième) et, le plus important, tenir des conversations routinières. Pour toutes ces situations que je viens d'énumérer, *mes techniques (et ma complète domination sur le bégalement) ont rendu virtuellement impossible la détection de toute trace de bégalement*. Oh certes, il m'arrive encore de m'enfarger, mais c'est parce que je parle trop vite et non pas par crainte d'un mot ! Je ne crains aucun mot, et J'AIME VRAIMENT les mots, et J'AIME PARLER. Je me pardonne pour, et j'oublie, mes accidents de parole dépourvus de toute crainte et je rejoues inlassablement en pensée mes succès. Comment y suis-je arrivé ? C'est ce que cet ouvrage vous révélera.

Bien sûr, le bégalement est une chose que la plupart des PQB veulent cacher. Sauf en situations réparatrices ou en cliniques, les PQB discutent rarement de leur bégalement parce que cela les embarrasse et que le fait d'en parler, de l'admettre et de l'affirmer semble donner *au problème encore plus de vigueur, le rendant encore plus difficile à contrôler*.

Dans mon cas, avec le passage des années, mon bégalement s'était empiré, occasionnant des blocages complets, aux pires moments. Même si je pouvais le masquer dans plusieurs situations, ***je devais me battre contre lui à toute heure du jour***. Comme le savent toutes les PQB, ***le bégalement, laissé à lui-même, prendra possession complète et contrôlera les pensées de la PQB, et peut, en ne laissant aucune place pour quoi que ce soit d'autre, littéralement détruire la vie d'une PQB***. Et je sais de quoi je parle ; j'y étais – pendant des décennies, avant de découvrir les guérisons décrites dans ce livre.

Le moment est venu de partager avec vous l'incident le plus embarrassant de toute ma vie. Il est toujours aussi vivant dans mon esprit, comme si c'était hier.

Effectuons une avance rapide dans le temps, à partir du premier incident de bégalement à l'école, jusqu'au jour où, une dizaine d'années plus tard, je viens tout juste de réussir les examens du Barreau. On m'avait assigné une cause "pro bono", un appel par un criminel incarcéré pour vol, appel qui reposait sur une technicité juridique très mince (et qui avait donc peu de chances de succès). C'était ma toute première cause à la cour.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Par une brulante journée d'été (avant que l'air conditionné devienne répandu), dans la salle d'audiences de la Cour fédérale du Circuit du District of Columbia (Washington DC.), j'attendais que le nom de la cause du client qui m'avait été assigné soit appelé.

Je ne pensais aucunement ni à mon client, ni à la cause ; je torturais mon cerveau à trouver des moyens d'éviter de bégayer. Je me sentais comme un condamné attendant son exécution : comment allais-je éviter le bégaiement ? Comment puis-je présenter ma cause ? Comment allais-je pouvoir même prononcer un seul mot ? Dans mon complet trois-pièces (le style de l'époque), la transpiration s'écoulait de mes aisselles en descendant sur mes côtés et perlant abondamment dans mon dos, sur ma poitrine et mon cuir chevelu, des gouttes descendant sur mon visage. Mon cœur palpitait trois fois son rythme normal et ma tête tremblait violemment. J'étais A B S O L U M E N T terrifié – [terrifié](#) de comparaître à la cour pour la toute première fois de ma vie, en quelque capacité que ce soit, et être là pour défendre une cause et, le pire, essayant de faire ce qui me semblait impossible : masquer mon bégaiement chronique.

Ayant lutté avec le bégaiement depuis déjà plusieurs années, j'avais développé quelques "trucs" ou techniques utiles qui, individuellement ou tous ensemble, réduisaient *parfois* le problème suffisamment pour m'épargner un trop grand embarras, MAIS qui ne pouvaient m'être d'aucun secours à la cour. La cour étant un environnement qui ne pardonne pas, je réalisai n'avoir aucun moyen de contourner le bégaiement sur des mots *précis* que je devais dire, mots pour lesquels il n'existait aucune option (ou synonyme ou toute autre forme d'option), tel que le nom de mon client et le mien.

En vérité, une de mes plus grandes peurs était de simplement prononcer mon nom : Lee Lovett. Situation, vous en conviendrez, des plus pathétiques. Si, chers lecteurs, vous n'êtes pas une PQB, vous êtes probablement en train de rire présentement, parce que c'est ce que font les personnes qui ne bégaiant pas face à une PQB : rire. Comment peut-on faire un fou de soi plus rapidement qu'en n'étant pas capable de dire son propre nom ? Lors de cette journée, la plus noire des noires journées de toute ma vie, *mes pires peurs foncèrent sur moi sans aucune pitié*. On appela ma cause ; je pris place à la table des conseillers juridiques et le juge qui présidait me demanda de commencer. Je me levai et débballai,

« Bonjour votre Honneur, mon nom est.... [S'ensuivit un silence] »

Je fixai, désespéré, le juge. Les mots commençant par les lettres "L", (soit la première lettre de mon prénom et de mon nom de famille !!), "R" et "W" étaient pour moi les plus difficiles, spécialement sous pression et lorsque je ne pouvais leur substituer aucun autre mot. Ma bouche se figea ; je sentais les pupilles de mes yeux rouler dans mon front ; puis je répetai

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

« Mon nom est... » Je fis une pause et fixai désespérément ; la sueur explosa sur mon front et dégoulina sur mes joues ; je poursuivis, désespérément :

L...L...L...Leh...L...L...L...ee...l...l...loh...lov...leh...loh...L...L...eeov...»

Je n'ai jamais pu finir mon nom. Cela m'était impossible. Dieu merci, le juge vint à ma rescousse en disant : « M. Lovett, je vous prie de commencer votre présentation. » *De toute ma vie, je n'avais jamais été aussi embarrassé !!!* Pour multiplier mon malaise, mon père (avocat bien connu) était présent. (Il ne m'avait jamais entendu bégayer puisque je ne bégayais pas à la maison.) J'étais trempé de la tête aux pieds, mais je continuai, sans pouvoir cacher mon bégaiement. Je l'évitai sur plusieurs mots en choisissant des synonymes (ce qui, grâce à mon vocabulaire intentionnellement enrichi, constituait, à cette époque, ma première ligne de défense contre le bégaiement), mais il y avait des mots que je devais prononcer sans que je puisse les éviter et le juge continua à m'aider, au besoin. Tout cela était terriblement embarrassant. Lorsque j'eus terminé, je m'effondrai sur ma chaise, trempé comme si je sortais de la douche, complètement vidé, incroyablement humilié, dévasté, totalement défait, résigné à un éternel échec, voulant, *littéralement*, mourir – et ce qui semblait la fin d'une carrière juridique qui n'avait même pas encore commencé.

Je perdis évidemment la cause, les faits la vouant de toute façon à l'échec (mon client ayant été pris sur le fait, en train de voler). Retournant au bureau en taxi avec mon père (qui n'a rien dit tout le long du trajet, mes proches prétendant et insistant que je ne bégayais pas), je tremblais encore et souffrais d'un mal de tête lancinant, ma tête ne cessant de tourbillonner.

Me voilà donc, à 25 ans, marié, père de deux fils en bas âge, endetté et affrontant une carrière que, semble-t-il, je ne pourrais poursuivre. (Mon père n'étant pas un homme riche, j'ai dû financièrement faire mon chemin.)

Que venais-je de me faire ? Que deviendrait un "avocat" qui ne pouvait même pas dire son nom [sous pression](#) ? J'avais trimé dur pendant des années à l'université et à la faculté de droit, tout en occupant plusieurs emplois (serveur, chauffeur de taxi, pompiste, travailler sur un bateau de pêche commerciale, ouvrier dans une usine d'acier, portier sur la colline du Capitole, tenancier de vestiaire, etc.), tout cela pour payer mes études.

Enfin finies les études ! Je devais maintenant affronter cette cruelle réalité que ma carrière juridique semblait condamnée à un échec abject avant même qu'elle ait commencé. J'avais une autre carte dans mon jeu : comme l'Anglais avait été, pendant toutes mes études, mon sujet de prédilection, on me considérait un excellent rédacteur ; mais ceux qui rédigent des documents juridiques gagnent une fraction de ceux qui plaident des causes.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Le bégaiement avait été, à mon adolescence, un sérieux problème. Et il persista à l'université et à la faculté de droit. Ironiquement, le problème n'était pas constant : depuis l'âge de 12 ans, je chantais constamment en public et le bégaiement n'était jamais intervenu. Dans les conversations à bâtons rompus, le bégaiement se faisait un peu plus remarquer lorsque j'étais sous pression, par exemple lorsque je présentais des gens en essayant de dire leurs noms. Dans la majorité de mes conversations à bâtons rompus, je pouvais utiliser des synonymes. J'arrivais, la plupart du temps, à camoufler mon problème. Je m'attendais à trouver une guérison, mais cela ne se produisit pas.

Au moment de ma graduation de la faculté de droit, le bégaiement était devenu une crise ayant pris de terrifiantes proportions. Bien que je ne bégayasse²⁸ pas tout le temps, je bégayais dans toute situation qui me paraissait très importante. Résultat : mon bégaiement était hors contrôle. Affrontant la possibilité d'une carrière exigeant de parler sur tous les forums, mon bégaiement semblait exploser. Plus je ressentais de pression à parler, plus je bégayais. J'y pensais 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Peu importe le nombre de fois que je le retournai dans ma tête, mon bégaiement semblait me condamner à une vie de bégaiement – et à l'échec. Âgé de 25 ans, avec deux enfants et sans filet financier ou familial, j'étais désespéré.

Lorsque je commençai à découvrir et à utiliser les méthodes discutées dans ce livre et résumées dans les Sections 4 à 9 (pages 88 à 306), mes désastres de bégaiement devinrent moins dévastateurs puisque j'apprenais graduellement à les diminuer de diverses façons. Mais ils n'en constituaient toujours pas moins un problème. Un exemple : je me souviens d'une rencontre organisationnelle d'un groupe de télévisions par câble. J'avais alors 35 ans. Nous étions une trentaine de personnes assises autour d'une longue table. Le président (qui allait devenir plus tard mon associé) demanda à chacun de s'introduire. J'occupais le cinquième fauteuil avant le dernier. Au fur et à mesure que chaque personne se présentait, je devenais de plus en plus anxieux et craintif de répéter la scène de la salle d'audience à la cour d'il y a quelques années – en n'étant pas capable de dire mon nom. Avant qu'arrive mon tour de parler, je me levai et me dirigeai vers les toilettes, évitant ainsi d'avoir à dire mon nom. À mon retour, le président m'introduisit. Il va de soi que cela ne constituait aucunement une forme de "guérison" ; j'avais simplement éludé la crise et l'embarras en plus de retarder la solution du problème – lors d'une tempête en mer, tout port fait l'affaire – mais parfois, cette technique ([évitement](#)) aida la guérison en évitant une rechute publique, sachant que *les*

²⁸ Oui, je sais, c'est du vieux français, mais c'est beau ! RP □

rechutes publiques exacerbèrent et perpétuaient invariablement le problème, me faisant régresser et renforçant la croyance que l'échec allait être mon lot, d'où la nécessité de concevoir des méthodes puissantes et créatives pour les prévenir.

Peu de temps après cet incident, j'allais concevoir d'autres techniques qui me permettraient de ne plus jamais éviter de parler. *J'ai développé tellement de méthodes pour parler dans, sous, au-dessus et autour de mes peurs ; plus besoin de m'enfuir de la scène pour éviter un embarras.*

Tournons-nous maintenant vers la découverte progressive de mes « autoguérisons²⁹. »

Après avoir connu une dégradation continue de ma parole pendant presque dix ans, je commençai à concevoir de nouveaux moyens pour atténuer le problème. *Chaque année, pendant un autre dix ans (quinze ans pour éviter toute trace publique du bégaiement), je découvris et m'enseignai de nouvelles techniques.* Puis je constatai que je bégayais de moins en moins.

C'est alors que je commençai à parler en public de plus en plus. Je me souviens que, après m'être bagarré avec le bégaiement pendant dix ans, je prononçai, ***en une seule année, 48 discours formels*** à des associations de commerce et professionnelles. Personne de ces divers auditoires ne m'a jamais entendu bégayer ; *il m'est arrivé parfois de bégayer, mais ils ne l'ont pas entendu.*

Comment est-ce possible ? Je vais vous expliquer, étape par étape, ce que je fis.

Pendant quelques années, je participai "en direct" à quelque 70 émissions radiophoniques et une demi-douzaine d'émissions de télé (parlant des entreprises dans lesquelles j'étais alors impliqué et de l'évolution de certaines technologies). Avec le temps, j'ai cofondé quelque chose comme une centaine d'entreprises (la plupart devaient éventuellement être rachetées par des compagnies publiques et, au meilleur de ma connaissance, elles sont toujours en opération), principalement dans le domaine des communications électroniques (radio, câble pour la télé, appels interurbains et la téléphonie cellulaire pour entreprises). *J'en vins graduellement à aimer parler en public*, malgré le fait que je me battais toujours avec le bégaiement pour chaque discours et, de façon similaire, mes conversations de tous les jours (avec des problèmes sporadiques, mais toujours aussi sérieux) devinrent progressivement plus faciles et plus plaisantes, tout cela grâce aux techniques que je vous décris dans ce livre.

²⁹ Lee utilise parfois ce terme pour désigner ses Trucs/méthodes. RP

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Éventuellement, comme passe-temps et par altruisme³⁰, je suis devenu (et le suis toujours) un coach de discours pro bono et, de bouches à oreilles, un thérapeute de parole profane initiant les PQB et celles qui ne bégaièrent pas, étudiants et adultes (y compris certains politiciens professionnels) aux techniques de prise de parole en public – *et tout ça gratuitement*. Je prends plaisir à le faire, par pure gentillesse envers mes compagnons qui luttent avec les mots. (Certains de mes conseils pour les prises de parole en public sont explicités dans la Section 9.7 [page 301]). Je suis devenu quelqu'un qui AIME vraiment parler.

Cela me semble à la fois ironique et merveilleux. Ça en dit tellement sur *l'autodiscipline et le contrôle du cerveau, les inséparables d'une parole fluente – et d'une vie réussie*. À ce jour, je recherche les occasions de parler en public, de donner des cours dans mon domaine, à m'adresser devant des groupements jeunesse, à présider toutes sortes de réunions, à présenter des prix et à prononcer des éloges funéraires.

N'étant plus tout à fait une jeunesse, mes parents, ma fratrie et plusieurs de mes amis d'enfance sont décédés. Les membres de ma famille et mes amis encore vivants ne m'ont pas connu lorsque je me battais contre ce Démon de Bégaiement. Lorsque je leur dis avoir combattu avec acharnement, pendant des décennies, le bégaiement, ils ont de la difficulté à me croire. Même certains de mes anciens associés en droit n'ont jamais su que je m'étais battu contre le bégaiement.

Le seul psychiatre qui m'ait traité contre le bégaiement (ou pour n'importe quoi) m'a dit un jour : « Vous n'éliminerez probablement pas entièrement votre bégaiement, mais vous pouvez en éliminer la majeure partie. » Il avait partiellement raison ; mais comme j'ai réussi, il y a longtemps, à le rendre non détectable, je suis allé plus loin qu'il le visualisait. À toute fin pratique (ce qui veut dire *en autant que le monde extérieur était/est concerné*), **je me suis guéri à 100 %**. Des gens qui me connaissent depuis des décennies sont consternés lorsque je leur apprends que j'ai été/suis toujours une PQB. Ils ne peuvent savoir lorsque j'utilise un "Truc" (Étape 2) pour éviter un bégaiement.

De même, les PQB qui appliqueront les principes de ce livre expérimenteront les "guérisons", guérisons suffisantes pour les extirper du groupe dont les membres s'identifient comme "PQB". Ces principes leur permettront de se détendre et de prendre plaisir aux conversations et, avec le temps, aux situations langagières plus formelles.

³⁰ Traduction bien imparfaite de « Labor of love. » Lee est un passionné qui adore aider les PQB. RP

Il est important de noter que *j'ai écrit ce livre basé **entièrement** sur mes expériences à l'École des Coups Durs subis comme PQB. **Avant** d'écrire l'histoire de mon combat contre le bégaiement et d'avoir défini exactement ce que je fis pour le vaincre, je n'ai ni consulté ni utilisé quel qu'autre livre que ce soit.* J'ai bien expliqué mes "guérisons" dans ce livre avant de prendre en considération et d'inclure les conseils d'autres personnes. Puis, pour les 2^e et 3^e éditions, j'ai ajouté ce que m'ont appris des PQB : principalement que, parce que nous sommes tous différents, je devais adapter les méthodes qui avaient si bien fonctionné pour moi afin d'accommoder les divers niveaux et genres de bégaiements (et de PQB).

Bien qu'aucun livre ne puisse prétendre convenir parfaitement à tous, je désirais faire en sorte que mes méthodes soient efficaces pour le plus grand nombre possible. Je n'aurais rien à gagner en les amenant avec moi dans la tombe, sans les avoir partagées. Arès tout, *l'important* dans la vie, c'est ce que nous pouvons faire pour aider les autres. Peu importe ce qu'en disent certains, je sais que ce livre, SAA, les coachings que nous faisons, moi et mes Compagnons d'Armes PACB, CONTRIBUENT à faire que beaucoup de PQB deviennent des personnes bien plus heureuses. J'ai 5000 amis Facebook, des centaines de courriels et des milliers d'autres communications qui en font foi.

APRÈS avoir écrit mon histoire avec le bégaiement et que j'eusse pleinement défini, sans entraves aucune, mes techniques personnelles pour cesser de bégayer, je fis des recherches en ligne, achetai et passai en revue la plupart des livres que j'avais pu trouver sur le bégaiement – plusieurs douzaines (certains étant énumérés dans ma bibliographie). *Seulement l'un d'entre eux existait lorsque débuta mon combat contre le bégaiement*, mais je n'en avais jamais entendu parler jusqu'à ce moment-là. Il existe normalement plus d'une route menant à Valhalla³¹, et plusieurs de ces autres livres sont utiles et peuvent vous aider énormément. Bien que *je n'y aie rien trouvé qui ressemble à mes méthodes*, ils pourraient, bien sûr, faire plus pour vous. La plupart sont brefs et vous pourriez bien tous les lire en un mois ou deux. Lorsque pertinentes et efficaces, mon livre contient des références à ces ouvrages. J'ai également

³¹ Le **Valhalla** (également la Valhalle), dans la mythologie nordique, est le lieu où les valeureux guerriers défunts sont amenés. Il se trouve au sein même du royaume des dieux, « la fortification d'Ásgard » où règne Odin. C'est sur les champs de bataille que les Valkyries choisissent et emmènent les hommes les plus braves et les plus valeureux afin de les ramener à Ásgard, où Odin les attend pour les préparer à la bataille finale, le Ragnarök.

inséré, dans la Partie III de ce livre, mes commentaires sur ces ouvrages et je les énumère, ainsi que d'autres livres, dans la bibliographie à la fin du livre.

Alors que ces livres peuvent tous vous aider à un certain degré, j'avance respectueusement que l'application assidue des techniques du présent livre suffira pour la plupart. Honnêtement, *je n'ai pas trouvé de méthodes dans aucun autre ouvrage*, méthodes qui auraient pu expédier aux oubliettes celles que j'ai conçues et que je décris dans ce livre.

Le livre de Ruth Mead, "[La parole est un fleuve](#)", est une exception. Son « **écriture** » des autosuggestions (AS) peut fort bien représenter une addition valable à ma « visualisation et répétition » des AS et autres méthodes. Dans la 2^e édition, j'ai inclus une nouvelle section 10, « La parole est un fleuve » (page 308), où je fais des commentaires sur cet excellent livre de Ruth Mead, ainsi que des commentaires sur quelques autres livres qui me furent recommandés par mes Compagnons d'Armes-PQB.

Si vous vous êtes efforcé de cesser de bégayer, vous avez certainement croisé certaines de mes méthodes. J'ai simplement un arsenal d'armes et un système pour les utiliser qui vous aideront. Mon apprentissage à la dure et mes techniques auto-enseignées devraient vous permettre de *cesser votre bégaiement, non pas en une décennie, mais en moins d'un an (et ceux que je coache sur Skype s'autoguérissent en quelques mois après notre première séance), POURVU QUE vous vous appliquiez à mettre en pratique les techniques, à les maîtriser, [tout en refusant d'accepter que le bégaiement soit votre destin](#)*. Le bégaiement n'a pas à être votre condamnation à vie ni votre destinée. Il peut se métamorphoser, comme ce fut le cas pour moi, en votre plus grande victoire. Comme pour bien d'autres choses dans la vie, *votre persévérance, votre dévouement et votre autodiscipline détermineront le rythme et le niveau auxquels vous cesserez votre bégaiement pour ensuite voir vos peurs s'évanouir graduellement. Chaque fois que vous faites échec à une menace de bégaiement, vos peurs diminuent plus rapidement*.

Mes guérisons ne sont PAS présentées dans l'ordre dans lequel je les ai apprises/conçues, les nécessités déclenchées par les crises de ma carrière m'ayant forcé à en apprendre plusieurs, plus ou moins simultanément. Pas plus qu'elles ne sont présentées en ordre d'importance puisqu'elles sont toutes utiles, bien que certaines répondront mieux à vos besoins que d'autres. Elles vous fournissent toute une pléthore d'armes efficaces ; **apprenez-les et utilisez-les discrètement et automatiquement** – jusqu'à ce que vous n'ayez pratiquement plus besoin d'en utiliser aucune, comme ce fut en général le cas - sauf en de rares exceptions - pour moi depuis maintenant 40 ans.

De toute évidence, les éléments qui font référence au contrôle du cerveau (ou de notre esprit) sont le *sine qua non* (le nécessaire prérequis ou fondement) pour la capitulation du bégaiement ; mais sans les autres techniques, mes efforts à contrôler mon [esprit/cerveau](#) n'auraient pas été aussi efficaces ou, pour certains, pourraient ne pas avoir donné de résultat.

Mes méthodes ou “techniques” sont présentées dans un ordre qui devrait vous en faciliter l'appropriation et la mise en oeuvre.

Bien que certaines de mes méthodes semblent faciles, ne les écartez pas pour autant³². Chacune d'elles est, au minimum, un outil valable qui peut, en lui-même, rescaper une journée comportant une situation importante pour vous, vous épargnant ainsi d'une rechute dommageable qui n'aurait fait qu'aggraver votre condition. *La clé pour vaincre la peur du bégaiement est de minimiser les incidents présents et futurs* de bégayages embarrassants et d'imprégner des occasions positives dans votre Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM). Et c'est précisément ce que plusieurs de mes méthodes me permirent d'accomplir.

Le mot “technique” peut nous faire penser au terme “gadget” et donc porter à confusion. J'utilise maintenant le terme “Trucs”. Nous utilisons un truc pour permettre à une jambe cassée de guérir (en l'occurrence, une béquille). J'aurais pu les désigner « outils » pour réparer des objets ou « points de suture » utilisés pour fermer une blessure ouverte jusqu'à ce que la peau se reconnecte et guérisse. Bien que nous n'ayons plus besoin de trucs, d'outils ou de points de suture une fois leur travail accompli, ceux-ci ont permis une reconstruction et la guérison. De la même manière, nous faisons appel à des Trucs pour nous donner le temps de guérir nos esprits/cerveaux en les reprogrammant pour que nous puissions nous exprimer spontanément et INSTANTANÉMENT, sans planifier ni penser d'avance aux mots. (Pour la plupart des PQB, moins vous attendez avant de commencer à parler, moins vous bégayez.)

Ce livre ne vous suggère aucun truc ni raccourci vers quoi que ce soit. Bien au contraire, *ce livre fait la promotion de nouveaux schèmes de pensée et de méthodes pour survolter et perpétuer un [nouvel état d'esprit](#) qui devrait instaurer en vous une nouvelle façon de vivre, une vie par laquelle vous contrôlez votre cerveau* et, ainsi, améliorez la qualité de vos pensées,

³² Certains vont faire l'erreur de les rejeter à cause de cette sacro-sainte loi qu'on leur répète depuis plus de 50 ans : [évitez d'éviter](#). Or, ces méthodes sont utilisées dans le cadre d'un processus mettant en œuvre les règles de la [plasticité cérébrale](#). Il ne s'agit donc pas d'évitement dans le sens où on l'entend généralement dans le contexte du bégaiement. RP

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

tout en ayant un corps plus sain et un karma³³ amélioré. Oui, en suivant les six étapes qui vous sont suggérées dans cet ouvrage, cela pourrait et devrait vous mener à l'arrêt de votre bégaiement et, en prime, vous en offrir bien davantage : une vie meilleure, de manières qui [transcendent](#), et de loin, votre seule parole. Voilà pourquoi le bégaiement est une bénédiction ; il constitue le proverbial citron à partir duquel nous concoctons une délicieuse limonade.

³³ Principe fondamental de la religion hindouiste selon lequel chaque vie est déterminée par la totalité des actes accomplis dans les vies antérieures.

Section 2

LA CAUSE DU BÉGALEMENT : LE CERVEAU NEUROPLASTIQUE

« Le bon sens est rare »

Voltaire (philosophe Français, 1694-1778)

« La nouvelle science de la plasticité
peut métamorphoser votre vie. »

Michael Merzenich, Ph. D., « [Soft Wired](#) »



Michael Merzenich

Un cerveau neuroplastique en est un qu'on peut modifier, pour le meilleur ou pour le pire. Nous, les autres ou nos environnements ont permis à nos cerveaux de créer une habitude de parole négative. Nous devons maintenant désapprendre cette habitude et en apprendre une nouvelle, une habitude de parole positive : la fluence. Mon intérêt est d'aider les PQB à **cesser** de bégayer, non pas à tenir des dialectiques ou des polémiques académiques sur sa cause. Je laisse de tels échanges à ceux qui s'y intéressent. Mon champ de bataille se trouve dans les obscures et méphitiques tranchées du bégaiement. Comment pouvons-nous survivre profondément enfoncés dans un tel bournier ? Qu'il s'agisse de survivre aux entrevues d'emploi, aux présentations d'affaires, à garder notre emploi, à intéresser des associés, à séduire l'autre sexe, à communiquer avec ceux que nous aimons et à éviter les moqueries silencieuses des inconnus ? Nous y parvenons en capitalisant sur la plasticité de notre cerveau, par notre capacité à assumer pleinement le plein contrôle de nos pensées.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Les neurologues nous disent que nos cerveaux sont en perpétuel changement. *Il nous appartient, à nous, de déterminer la direction de ce changement.* Laissés à eux-mêmes, nos cerveaux seront sous l'emprise de la loi de l'entropie, laquelle, par consensus universel des physiciens, veut que toute chose soit dans un état de déclin constant, entropie qui pourrait gérer nos journées et nous-même – ou pas. C'est à nous de choisir.

Le bégaiement est une réaction apprise : que cela vous plaise ou non, ***nous avons permis l'instauration de cette habitude, de ses réactions hésitantes automatiques à la parole ; nous lui avons permis de prendre racine, et seuls nous pouvons renverser ce processus dans nos cerveaux.*** Nul doute que vous saisissez la logique inhérente à cette incontestable conclusion.

Pour mettre un terme à la proverbiale « prise en chasse », après m'être engagé dans quelque 2 500 séances à coacher des centaines de PQB (selon mon décompte au début de 2019), je peux en généraliser ainsi la cause : une des clés de la cause du bégaiement est de déterminer quand il commença. Le bégaiement commence lorsque des enfants (normalement entre 3 et 5 ans, certains entre 6 et 10 ans, un pourcentage moins élevé à l'adolescence et quelques-uns dans la vingtaine) connaissent des difficultés sur des mots et qu'ils sont l'objet de corrections ou de moqueries. En s'efforçant davantage [de plaire aux autres](#), ils multiplient leurs erreurs. C'est ainsi que la boule de neige du bégaiement se met en branle.

Plusieurs enfants commencent à bégayer lorsque leurs parents [corrigent](#) leurs innocentes erreurs de parole (voyez, par exemple, la Victoire Personnelle de Marley, 4 ans, en cliquant [ICI](#) ³⁴. Mais de loin, l'endroit le plus commun du « [premier souvenir mémorable de bégaiement](#) » est l'école, lorsqu'on demande à l'enfant de dire son nom ou de parler en classe. Cela se produit le plus souvent à la maternelle ou en première année. (Je vous réfère à plusieurs des Victoires Personnelles sur notre page [Speech Anxiety Anonymous](#) ³⁵.)

Tragiquement, comme le démontrent les Victoires Personnelles, des enseignants bien-pensants, en voulant aider l'enfant, font exploser le problème en demandant à celui qui bégaye de parler, davantage que ses pairs, pour ainsi se pratiquer et apprendre à parler normalement, ce qui aggrave le problème [en enracinant profondément le bégaiement](#). Un exemple classique est une autre PQB qui raconte, dans sa vidéo, son histoire crève-cœur de tortures à l'école, s'y

³⁴ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/marley-australia/>

³⁵ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

référant à la fin du récit de sa [Victoire Personnelle](#)³⁶. Une autre personne [qui bégayait sévèrement](#)³⁷ raconte son histoire.

La première manifestation du bégaiement se produit habituellement en parlant à un groupe ou à quelqu'un qui, bien que non-intentionnellement, est intimidant pour la personne qui bégaye. Le bégaiement n'ayant pas de cause organique telle qu'une langue fourchue, une bouche difforme, un larynx défectueux, etc., ***il s'agit clairement d'un problème psychosomatique (esprit/corps)***. Mais la plupart des livres sur le bégaiement que j'ai lus en viennent à la conclusion que la cause cognitive du bégaiement demeure une énigme. À mon point de vue, *la cause « mystérieuse » est la suivante : la plus simple des erreurs de parole qui attire une correction (le plus souvent des parents) ou la moquerie* et, par conséquent, l'embarras qui génère la peur de futurs semblables incidents. Et dès que la crainte d'erreurs répétés s'installe à demeure, le bégaiement devient plus fréquent et les multiples souvenirs pénibles se transforment en réactions automatiques. Une fois qu'il a débuté, comme toute autre condition maligne, il se nourrit de lui-même, se reproduisant et se propageant, parfois à une vitesse alarmante. Pourquoi ?

Les préceptes de la neuroplasticité incluent le « concept de Hebb » selon lequel *Deux neurones qui réagissent ensemble se raccordent l'un à l'autre*³⁸, et ce raccordement accroît le travail en équipe entre neurones/cellules cérébrales/circuits cérébraux, ce qui augmente un comportement pratiqué. (Donald Hebb était un psychologue Canadien qui créa des modèles pour expliquer la réorganisation fonctionnelle du cerveau.) En termes simples, ***plus votre cerveau effectue une action, plus cette action devient une habitude et une réaction automatique***. La Règle Hebbian (ou Concept de Hebb) démontre que ***le processus est réversible*** et plusieurs études ont démontré qu'il est aussi facile de dégrader/d'avilir un cerveau que de l'améliorer. (Je vous réfère à [Soft Wired](#) par Merzenich, pages 185-197.) Alors, filles et garçons, on peut s'enseigner à bégayer et nous pouvons renverser ce processus. Pour les personnes plus âgées, tout n'est pas perdu, puisque des études démontrent que « Le cerveau... peut être substantiellement redynamisé par l'apprentissage... [pour atteindre des niveaux] qui approchent la prime jeunesse³⁹. » (id, p. 192). L'âge n'est donc pas une excuse pour continuer à bégayer.

³⁶ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/fahad-pakistan/>

³⁷ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/jason-ewing/>

³⁸ Lee s'y réfère comme L'Hebbian Rule : « What fires together, wires together. » RP

³⁹ En effet, la neuroplasticité est à son meilleur à l'enfance.

Le bégaiement est un effet (un symptôme), pas une cause. Dès que la cause de quoi que ce soit est identifiée, on peut altérer ou en éliminer l'effet en en altérant ou en en éliminant la cause. Curieusement, et médicalement parlant, *nous semblons bégayer parce que nous [choisissons inconsciemment](#) de bégayer.* Mais pourquoi diable faire un tel choix et le répéter inlassablement ? Encore une fois, par habitude ; cela est devenu habituel. Mais les habitudes peuvent être écrasées, enterrées sous une avalanche de souvenirs contraires, des pensées répétées et des refus disciplinés en refusant la réouverture des blessures de blocages /bégaiement *en ne nous permettant pas d'entendre davantage de blocages/bégaiements.* Comme le veut l'adage, « *Ou vous l'utilisez, ou vous le perdez*⁴⁰ ». Si nous ne bégayons pas pendant un bon moment, nous oublierons de bégayer.

La cause de mon bégaiement ne constituait pas pour moi un mystère. Un incident embarrassant m'avait à ce point perturbé que j'y pensais continuellement. La crainte que j'en avais occasionna un second incident, puis un troisième, *ad infinitum.* *Cette balle de neige-bégaiement était sous l'emprise de la peur.* Mais qu'est-ce qui occasionnait cette peur ? *Une chose déclenchait ma peur : DES SOUVENIRS ET DES IMAGES MENTALES DE MOI BÉGAYANT,* ce que je désigne ma Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM). Je suis convaincu que [notre cerveau se souvient](#) de tout ce qu'il a vécu (que nous puissions ou non nous en rappeler à demande) et qu'il se souvient des images auxquelles il appariera des situations similaires. *Le cerveau d'une PQB devient dominé par des [souvenirs de bégaiement](#) avec des images qui n'auront de cesse d'établir un appariement avec de futures situations similaires, déclenchant ainsi des réactions automatiques*⁴¹.

Après un certain temps, la PQB devient obsédée par la peur de bégayer sur le prochain mot. Je me rappelle fort bien du temps où je pensais au bégaiement 50 minutes par heure (un véritable enfer !). À certains niveaux, cela peut tragiquement se transformer en une vie de silence, une vie passée largement dans l'isolement. Cela peut tragiquement gâcher toute une vie. Ça me brise le cœur lorsque je vois d'autres PQB entrer dans une vie d'ermite, certaines d'entre elles ne voulant même pas [tenter de s'en sortir](#). D'autres s'y efforcent pendant un certain temps mais se découragent et abandonnent. Ça prend des années pour instaurer une

⁴⁰ Autrement dit « Ce qui ne sert pas, n'a pas lieu d'exister. »

⁴¹ Je me suis permis ici d'extrapoler ce que Lee voulait dire afin de mieux exprimer l'idée derrière sa pensée. RP

montagne de souvenirs de bégaiements et de [réactions automatiques](#) de bégaiement ; évidemment, les écraser⁴² exige également du temps.

Il nous faut donc instaurer *un système mental réactionnel automatique qui rejette promptement les peurs* ([peurs qui nous amènent à choisir de bégayer](#)). Un tel système de réaction mentale automatique devrait bloquer les peurs et expurger les mauvaises herbes du bégaiement chaque fois qu'elles tentent de faire irruption. Simultanément (et après un certain temps, automatiquement), ce système plantera de bonnes semences en lieu et place de ces peurs : des semences comme la conviction - consciente ou inconsciente - que nous **ne devons PAS choisir de bégayer**. Chaque bonne semence évince une mauvaise herbe.

Qu'est-ce qui perpétue le bégaiement ? Dès que nous commençons à bégayer, qu'est-ce qui le garde en vie (et, souvent, lui fait prendre de l'ampleur) ? **Nous entendre bégayer**. Ah ! **Mais que faisons-nous pour le perpétuer ? Nous pensons aux – et planifions – les mots ; c'est toujours UN mot qui commence le blocage/bégaiement. Comment éviter cela ?**

***Nous devons apprendre à (1) NE PAS dire le mot que nous planifions
ET à dire tout mot que nous ne planifions pas et, ultimement, (2) à
parler sans y penser.***

Nous pouvons implanter cela de diverses façons. **Un tel rejet des mots craints et la libre formation de la parole = une parole fluente**. Bien que cela puisse sembler le summum de la folie (et dangereux pour les penseurs téméraires), ça ne l'est pas. (Après qu'un penseur téméraire ait commis quelques impairs [en disant quelque chose de regrettable], son subconscient minimisera ses futures erreurs.)

Plusieurs ont écrit sur la nécessité de prioriser la « parole spontanée » ; mais cette exigence soulève la question suivante : COMMENT s'exprimer spontanément lorsque ce satanique bégaiement retient nos langues ? On doit apprendre à le faire, mais comment ? En parlant AVANT que les mots soient sélectionnés ; en vous exprimant d'urgence, c.-à-d. parler [une fraction de seconde](#) après que vous ayez une urgence/une pulsion à parler. Puis vous vous exercez À EXPRIMER VOS URGENCES/PULSIONS INSTANTANÉMENT, SANS HÉSITATION NI

⁴² « Écraser » étant ici employé dans le même sens qu'en informatique alors qu'une écriture en « écrase » une autre (tout en la supprimant). RP

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

RETENUE. Pratiquez cela en tout temps. (Une façon d'implanter cela est de vous livrer à des exercices intenses (drills) d'associations de mots ou de choisir une langue étrangère que vous voulez apprendre ou améliorer ; télécharger-la et faites vos exercices intensifs. Vous pouvez, en tout temps, vous pratiquer à la parole spontanée.)

Nous devons planter de bonnes semences jusqu'à ce qu'aucune mauvaise ne puisse plus survivre. Cela vous semble impossible ? Ça ne l'est pourtant pas. En utilisant mes Étapes 1 à 4 (Sections 4 à 7 – pages 88 à 240), nous pouvons rapidement remporter de “petites” victoires sur le bégaiement et, en les utilisant toutes (les 4 Étapes), nous remporterons *plusieurs* petites victoires, victoires qui se cumuleront, chacune d'elles instaurant lentement une BSIM libres de bégaiements. Puis en ajoutant les Étapes 5 et 6 (pages 241 à 306) aux Étapes 1 à 4, nous créerons un tsunami de souvenirs et d'images agréables dans notre BSIM qui noieront les souvenirs et les images pénibles du passé.

Alors que les Étapes 1 à 4 outillent la PQB afin qu'elle évite toutes les manières de bégayer, les Étapes 5 et 6 lui donnent des méthodes pour éliminer cette Peur Frankenstein qui ne cesse de fomenter des guérillas de bégaiement à combattre. Pour le décrire plus simplement, les Étapes 1 à 4 permettent à la PQB d'infliger des coups à droite et à gauche et des mouvements défensifs qui garderont l'adversaire-bégaiement à distance respectable (probablement suffisante pour que celui-ci devienne non détectable), alors que les Étapes 5 et 6 déracineront les peurs et mettront le bégaiement KO.

Mon psychiatre qui m'a tellement aidé, le regretté Dr Frank S. Caprio, confirmait :

« Le bégaiement n'a ni cause organique, ni physique. »

W. H. Perkins, Ph. D., écrivait dans *Stuttering Therapy*, publication 0012 de la Stuttering Foundation :

« La plupart.... des comportements de bégaiement furent appris (autoappris) ... Ils ont une histoire de renforcement ... La PQB typique se trouve prisonnière d'un schéma ou d'un cercle vicieux qui s'auto-renforce ... » (P. 83)

« Le conditionnement classique ou pavlovien couvre la peur ou [l'anxiété](#), la culpabilité et la [honte](#) ... Les attitudes et les [ressentis](#) sont surtout acquis par ce genre de conditionnement... » (Idem, p. 85)

Le “problème” se situe entre nos deux oreilles, et c'est NOUS qui l'y avons placé, bien qu'involontairement ; nous sommes, par conséquent, les seuls à pouvoir l'en déloger. C'est

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

LA chose la plus frustrante au sujet du bégaiement : ce n'est pas un handicap physique, c'est psychosomatique. Nous le créons, l'encourageons, le nourrissons et l'infligeons à nous-mêmes, encore et encore, tous les jours, *et nous en sommes conscients. Mais il semble que nous ne puissions rien faire pour nous en guérir.* Je savais cela intuitivement aux heures les plus sombres mon bégaiement, mais je ne pouvais l'arrêter. Et voilà ce qui s'imposa à moi, lentement :

Le problème étant entre nos deux oreilles,

La solution se trouve entre nos deux oreilles.

(Comme c'est le cas avec la plupart de nos problèmes.)

Et en solutionnant notre problème de parole

Nous pouvons venir à bout de plusieurs autres problèmes.

Vous devez certainement hurler : « JE LE SAIS. » Mais réfléchissons-y un peu : il devrait être facile de contrôler nos cerveaux ; mais pour le bégaiement, cela *semble* impossible. Or, il n'en est rien. Grâce à une bonne planification et une détermination constamment en éveil, on peut y arriver. En vérité, tout psychiatre nous dira que nous sommes « les boss » de nos cerveaux. (Jetez un coup d'œil aux livres parlant du cerveau dans ma bibliographie, page 448.) Comme le disait mon psychiatre, Caprio, et les psychiatres en général sont d'accord :

« Nous avons le choix :

accepter ou rejeter des pensées.

Rien ne nous force à penser quoi que ce soit. »

Lorsque des idées ou des désirs négatifs montrent leurs horribles têtes, nous devons utiliser notre interrupteur mental pour les rejeter sur-le-champ. Un de mes petits-fils, un garçon dans la vingtaine, très intelligent et qui réussit déjà assez bien, argumente avec moi à l'effet que nous ne pouvons pas contrôler nos pensées. Mais je crois (en plus d'avoir démontré ce fait dans ma vie d'une myriade de façons) avoir démontré cette idée dans un autre livre que j'ai écrit il y a quelque temps ("[*Happiness in Seven Steps*](#)", disponible sur Amazon-Kindle) et

dans divers essais ("Observations", comme je préfère les surnommer) que vous pouvez trouver sur mon site web personnel en cliquant [ICI](#)⁴³. *Nous pouvons et devons contrôler nos cerveaux.* Tout au long de ce livre sur le bégaiement, j'ajouterai d'autres arguments en faveur de cette position, car le ***contrôle du cerveau constitue l'outil LE PLUS important pour se sortir du bégaiement.***

Une éloquente métaphysicienne, Mary Baker Eddy (1821-1910), écrivit un jour une logique irréfutable :

« Le mal ne peut pénétrer un esprit déjà plein. »

Plein signifie PLEIN. Cette simple vérité veut tout dire ! Un esprit qui est rempli à *ras bord* de pensées positives n'aura pas de place pour des pensées négatives. Des pensées négatives ne peuvent pénétrer, et encore moins se développer, dans un tel environnement.

L'inverse est également vrai. Lorsque nous nourrissons nos cerveaux de pensées négatives, les pensées positives ne peuvent y entrer. Selon le niveau où vous vous classez dans mon Tableau de Sévérité du Bégaiement (Section 4.3, page 88), votre cerveau peut être rempli, la plupart du temps, par une quantité de peurs du bégaiement allant d'importante à TOTALEMENT remplie. Nous allons nous affairer à changer cela.

Si la PQB pouvait se concentrer à 100 % sur ses IDÉES (et rejeter ses pensées/balayages sur les mots pour exprimer ces idées), elle ne bégaierait jamais ; mais cela implique de **s'y exercer. Il s'agit d'un processus graduel.** Mais il y a des moyens d'y arriver, minute par minute, d'heure en heure et de jour en jour, jusqu'à ce que, presto, l'esprit de la PQB permette à plusieurs pensées de **non**-bégaiement de prendre le dessus, de dominer. Et lorsque cela se produit, le bégaiement diminue proportionnellement. Or, mes six Étapes ont été conçues justement pour favoriser ce processus.

L'autodiscipline est la clé de tout contrôle de soi et la pierre angulaire du bonheur. Tout comme vous pouvez contrôler ce que - et la quantité de nourriture que - vous mangez, l'exercice que vous faites, le travail que vous abattez, les lectures que vous faites, les jeux auxquels vous jouez - *vous pouvez réagir à (et accepter, rejeter ou modifier) toute pensée*

⁴³ Ou à <http://leeglovett.com/observations/>

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

entrant dans votre esprit, Si vous voulez vraiment devenir le maître incontesté et incontestable de votre cerveau.

Vous êtes le portier de **votre** cerveau.

Vous devez dicter vos pensées. Mais vous devez vous exercer à cette prérogative. Cela demande une vigilance mentale constante, 24 heures sur 24, 7 jours par semaine. Mais c'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous-même, ceux que vous aimez, tous les autres et pour votre qualité de vie. Nous avons tous, en tout temps, de mauvaises pensées. Des *Proverbes* de l'Ancien Testament de la Bible chrétienne (et dans la *Torah* Juive) nous mettent en garde :

« L'homme est ce qu'il pense dans son cœur. » (*Proverbes 23:7.*)

Les *Proverbes* supposent que *les pensées mènent à l'action* ; comme la logique (et tout psychiatre) vous le dirait – à moins que nous les changions. ***Ce que nous nous permettons de penser détermine qui nous sommes et ce que nous deviendrons.***

Les pensées négatives ne sont pas mal *en soi* ; mais laissées à elles-mêmes, elles croissent et se multiplient, se transposant en actions négatives, raison pour laquelle nous devons les rejeter de manière expéditive. En REJETANT les pensées négatives pour les remplacer par des positives, tout comme on changerait de réseau de télévision ou de poste de radio, nous prenons le contrôle de nos processus, de nos schèmes de pensée. Nous ne sommes plus des créatures invertébrées et sans défense ; nous sommes des homo sapiens pensants et « étant. »

La première obligation envers soi (et les autres)
est de penser, ce qui signifie **contrôler** ce que nous pensons.

L'utilisation la plus importante de notre logique consiste à prendre le plein contrôle de nos schèmes de pensée et d'exiger des pensées positives. Oui, je le répète, il s'agit d'un processus 24 h/7 jrs, de minute en minute. MAIS *plus nous livrons cette bataille, plus elle devient facile à gagner*. En nous livrant à des [activités constructives](#) (ce qui nous aide à devenir autonomes et [capables d'aider les autres](#)), nous serons trop occupés pour entretenir des pensées négatives, sources de distraction, encore moins de les instaurer dans notre [neurologie](#). Donc, en tenant

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

nos cerveaux occupés par des - et *remplis de* - pensées positives, les [pensées](#) négatives seront bloquées à l'entrée.

Comme auteur de trois Best-Sellers du New York Times (« [Looking Out for Number One](#), » « [Winning through Intimidation](#), » et « [Restoring the American Dream](#) », en plus d'un site web informatif et intrigant, <http://robertringer.com/>, Robert J. Ringer observa :

“Nous vivons dans nos esprits.

Ce ne sont pas les événements qui forment notre monde.

Ce sont nos pensées. »

Et qui contrôle nos pensées ? C'est nous.

En résumé, le bégaiement n'ayant pas de cause physique, ce qui constitue un fait médical, *il est un **choix** que nous faisons, un choix exercé sous l'emprise de la peur (laquelle est déclenchée par notre [Banque de Souvenirs](#)). Le problème du bégaiement ne peut exister ni se maintenir sans que nous sanctionnions son existence même et que nous le renforçons constamment en nous référant à nos souvenirs et aux images que nous en avons.*

En prenant le contrôle de nos cerveaux et en les remplissant de pensées positives tout en éjectant constamment les pensées négatives en tous genres, le bégaiement perdra progressivement de sa force jusqu'à ce qu'il disparaisse de nos pensées.

Les méthodes décrites dans cet ouvrage vous permettront de réduire le bégaiement et la peur qui le crée, et cela selon un processus convivial, étape par étape. Mais nous devons d'abord approfondir le processus de prise de contrôle de nos cerveaux.

Section 3

**Reprogrammation du cerveau :
Neuroplasticité**

« La seule chose qui soit vraie, c'est l'esprit. »⁴⁴

Hegel (philosophe allemand, 1170-1831)

« Est-ce que tout ce que nous voyons ou pensons voir
N'est que rêve dans un rêve ? »

Edgar Allan Poe

(Poète américain, 1809-1849)

Directement ou indirectement, *la reprogrammation et le contrôle du cerveau, entrepris selon les principes de la neuroplasticité, sont la fondation même de ce livre et de ses méthodes* pour vaincre le bégaiement et un excès d'autres affections mentales et physiques (qu'il s'agisse d'anxiété, de colère, d'ennui, de dépression, d'insomnie, de paresse, d'avarice, de maux de têtes, d'éruptions cutanées et ainsi de suite). *J'ai reconstruit ma vie pour le meilleur, à quelques reprises, en adhérant aux principes de la reprogrammation/restructuration du cerveau.*

La section précédente mit l'accent sur un fait crucial, bien qu'étonnant : que nous bégayons parce que nos cerveaux retiennent et récupèrent des souvenirs et des images de bégayages du passé, lesquels, par ricochet, nous amènent à *choisir inconsciemment de bégayer*, tout en ajoutant que le contrôle du cerveau constitue une méthode pour renverser

⁴⁴ Le mot anglais "mind" est parfois traduit par esprit, mais plus souvent par cerveau, ces deux mots étant, en français, interchangeables. Il en sera de même pour toute cette traduction. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ce “choix de bégayer”. Mais tout cela était déjà connu de certaines personnes et soulève encore une question primordiale : « **COMMENT** contrôler nos cerveaux ? » Les Étapes 5 et 6 (des Sections 8 et 9), vous fournissent des méthodes éprouvées d’y parvenir (et les Étapes 2 à 4 vous aideront à exécuter efficacement les Étapes 5 et 6). Mais d’abord, il est important que vous acceptiez la logique derrière ces Étapes. Examinons donc ensemble certaines données médicales et la logique correspondante.

Le psychiatre, psychanalyste, professeur et auteur, Dr Norman Doidge, dans son livre de 2007, [*The Brain That Changes Itself*](#), également connu sous le nom de *The Brain*⁴⁵ - disponible en français : [*Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau*](#), insiste sur le fait que **nous PUISSIONS contrôler nos cerveaux. S’il subsistait quelque doute que ce soit sur le fait que nos pensées déterminent ce que seront nos vies (et même transforment nos corps), [*The Brain* dissipe ce doute](#)** et, ce faisant, nous permet de vivre des vies meilleures. [*Guérir grâce à la neuroplasticité : découvertes remarquables à l’avant-garde de la recherche sur le cerveau*](#), par Norman Doidge, détaille la preuve scientifique de la capacité de l’humain non seulement à contrôler ses pensées, mais aussi à modifier son cerveau, et même **physiquement**. Comme l’écrivit le *New York Times*,

« Le pouvoir de la pensée positive a finalement gagné sa *crédibilité scientifique*... et comble l’écart entre science et autothérapie. »

La « [*plasticité du cerveau*](#) », (c.-à-d. la capacité à se changer soi-même), maintenant médicalement acceptée – on la connaît aussi sous le nom de « neuroplasticité » ou changer les neurones/cellules composant le cerveau - démontre *qu’on peut “recâbler” notre cerveau, lui enseigner à penser autrement et à programmer les organes corporels de nouvelles façons* et, ce faisant, influencer et refaçonner la performance de nos corps. Doidge affirme que nous pouvons modifier le fonctionnement de nos corps et même solutionner certains problèmes *organiques* – ce qui est plus compliqué que de réhabiliter une condition purement *cognitive* comme le bégaiement. Maîtriser nos pensées, bloquer certaines pensées, en insérer d’autres, « maîtriser nos cerveaux » comme j’aime à le dire, est bien plus facile que de favoriser des changements organiques corporels. (N’aimez-vous pas être le “patron” des choses ? C’est plaisant et c’est encore plus spécial lorsqu’on utilise ce pouvoir pour maîtriser quelque chose

⁴⁵ Il est également question de ce livre dans le premier article (*Imaginez-vous être quelqu’un de différent*) dans mon dossier sur la neuroplasticité cérébrale. Cliquez [ICI](#) pour vous y rendre et c’est le tout premier article. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

comme le bégaiement qui est à la fois si “mystérieux”, insensé et qui constitue une menace à notre qualité de vie.)

J’ai appris deux manières d’accomplir cela et elles sont détaillées aux sections 8 et 9, Étapes 5 et 6. Elles reposent sur des moyens conviviaux pour que monsieur et madame tout le monde contrôlent leurs cerveaux tout en ouvrant la porte à une nouvelle ère excitante et prometteuse de la médecine destinée à révolutionner la façon dont nous pensons et gérons nos vies et à atténuer, et même guérir, certaines maladies organiques. La capacité du cerveau à contrôler la douleur gagne également l’appui de la médecine (Voyez [ici](#)⁴⁶ – lien anglais)

D’ici une centaine d’années, le contrôle du cerveau pourrait bien supplanter plusieurs médicaments. *Ce livre vous invite à embarquer dans ce mouvement évolutif de la neuroplasticité, de la restructuration et du contrôle du cerveau* et « à vous y préparer » en vous lançant dans le contrôle de votre cerveau (CC) et, comme lever de rideau, à apprendre à l’utiliser pour vous guérir du bégaiement. Dans la famille élargie des conditions, le bégaiement est, d’un point de vue médical, probablement la plus facile de toutes les “maladies” à guérir ! Il est temps de vous joindre à moi et de mettre à profit le CC pour réduire votre bégaiement à un niveau tel que les autres ne pourront plus le détecter.

Le réputé et regretté paléontologue, Rhodes Scholar, et le professeur de Harvard Stephen Jay Gould, auteur de la fascinante histoire de l’évolution, *La vie est belle*, nous disent :

« La pensée peut modifier le comportement des gènes. »

Imaginez cela ! Un de leurs exemples, c’est que les hommes, qui pensent davantage au sexe que les femmes, grandissent avec une barbe plus forte. (Eh les gars, vous savez maintenant pourquoi votre barbe est si forte !) *Les pensées règnent sur tout. Votre tâche est d’apprendre à contrôler votre ‘volant mental.’*

La plupart d’entre nous ne font que dériver, comme des bateaux sans navigateurs ni gouvernails. Nous laissons le courant nous emporter/emporter nos cerveaux là où les courants et les vents dominants nous/les amènent – dans la direction suggérée par une quelconque stupide série télé, un film grivois, du matériel imprimé irresponsable ou, encore, en prenant

⁴⁶ Ou à <https://www.health.com/health/condition-article/0,,20189613,00.html>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

une direction que certaines de nos connaissances mal informées nous ont suggérée. Ou nous insérons des écouteurs dans nos oreilles et remplissons notre cerveau de musique, atténuant, retardant ou effaçant toute pensée. Bien que j'aime la musique et que j'eusse beaucoup chanté, « *Il y a un moment pour toute chose* », et quand nos vies sont littéralement ruinées par des pensées de bégaiement 24 h/7 jrs, d'heure en heure, de minute en minute, nous n'avons pas de temps à perdre. Nous avons besoin de mettre à profit nos "temps libres" pour travailler sur le CC ! Lorsque nous aurons repoussé le bégaiement dans les retranchements les plus profonds de nos souvenirs les plus sombres et que nous ne serons plus des PQB détectables, on pourra alors retourner vers iTunes pour profiter de nos temps morts. C'est ce que j'ai fait.

Pourquoi abandonnons-nous, pourquoi perdons-nous le contrôle de nos cerveaux et pourquoi nous cachons-nous de ceux-ci ? [Nous leur permettons de se remplir de n'importe quoi](#) et nous échouons à guider cet organe qui, pourtant, dirige nos vies et détermine notre santé, notre paix intérieure, notre karma et notre avenir : notre cerveau.

Abandonnerions-nous le contrôle de nos automobiles, de nos ordinateurs, de nos téléphones intelligents, de nos enfants ou de nos animaux domestiques ? ***Pourquoi alors, abdiquons-nous la responsabilité de nos pensées ?***

Par défaut, nous laissons nos cerveaux suivre leur propre agenda – ou pire encore, à se laisser diriger par de malheureuses et errantes tierces personnes ou par des événements chaotiques. Comment peut-on être aussi imprudents et irréfléchis ? Que pouvons-nous espérer lorsque nous renonçons au contrôle de notre cerveau et que nous succombions à de mauvaises pensées, de mauvaises habitudes et à de mauvaises actions – et même à un bégaiement par habitude insensé, durable et pourtant réversible ? Nous devons, à tout moment, assumer la pleine et entière responsabilité de nos cerveaux et, donc, de nos vies. Le bégaiement nous donne l'occasion de renverser cet odieux cours de schèmes de pensées irréfléchies et de replacer nos vies sur un bien meilleur parcours.

La recherche du Dr Doidge va bien plus loin. Sa ***banque de cas d'utilisations du cerveau pour soigner des infirmités physiques***, inclut notamment :

- La guérison de victimes d'AVC ;
- Une femme dotée d'une moitié de cerveau, cerveau qui s'est recâblé de lui-même afin de fonctionner comme un cerveau complet ;
- Augmentation du QI ;
- Guérison de troubles d'apprentissage ; et
- Rajeunissement de cerveaux vieillissants.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Comparé à ce qui précède, le bégaiement est un problème mineur. Ne devrions-nous pas, nous tous, profiter des fruits de telles guérisons médicalement prouvées ?

*Cette nouvelle science (“**neuroplasticité**” comme la désignent les médecins, ou recartographie ou, en termes plus conviviaux, contrôle du cerveau), avance que le cerveau, comme le plastique, peut, par des exercices et la compréhension, se modifier de lui-même.*

Le fait demeure que, selon Doidge et ses collègues médecins (comme l’atteste leur banque de cas documentés), nos cerveaux sont comme du plastique et que vous et moi **POUVONS** les contrôler et les guider là où nous désirons qu’ils aillent – et nous pouvons certainement éradiquer toute **peur auto-générée** sans fondement, y compris celles qui nous amènent à choisir de bégayer.

Il y a un nombre infini d’ouvrages médicaux confirmant notre capacité à contrôler nos cerveaux et à les utiliser pour améliorer, de plusieurs manières, nos performances. Un exemple récent est “[The 4 Day Diet](#)” par le Dr Ian K. Smith. Aux pages 70 et suivantes, il dit : « Visualisez ce vous plus mince... » Puis il énumère une longue liste d’athlètes ayant profité de la “[visualisation](#)” pour devenir de grands champions. Il cite Jack Nicklaus, citation provenant de son livre, [Golf My Way](#) : « Je n’ai jamais frappé une balle, pas même sur le terrain de pratique, sans en avoir, dans ma tête, une image très précise et bien concentrée ... Je vois la balle là où je veux qu’elle s’arrête... Je la vois s’y diriger, son parcours, sa trajectoire, sa forme et même son comportement lorsqu’elle atterrit... L’image suivante me montre en train de faire le genre de swing qui transformera les images précédentes en réalité. » Le Dr Smith poursuit : « *La visualisation est couramment utilisée [dans le monde du sport](#). C’est l’art de créer un modèle, une image mentale d’un événement ou d’une situation avant qu’il/elle ne se produise réellement.* Ce qui fait la différence, ce n’est pas seulement de voir l’image, mais de vraiment ressentir l’expérience. Des experts du domaine de la visualisation affirment qu’il y a une réaction physiologique réelle dans le corps lorsque quelqu’un visualise correctement. Les pensées et les images peuvent instaurer des schémas neurologiques, et ces schémas peuvent [produire des réactions musculaires](#) qui mèneront à l’action désirée. » Le Dr Smith conclut :

« Je suis convaincu que la visualisation peut être tout aussi efficace en dehors du monde du sport ... Voir et ressentir que vous atteignez déjà votre but amène votre cerveau à croire que l’atteinte réelle de ce but est possible... Une visualisation forte et détaillée peut avoir un puissant effet sur le corps. »

Ces mots étaient presque les mêmes que mon psychiatre, le Dr Caprio, employa avec moi il y a quelque 50 ans.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Oui, chers lecteurs, comme avait insisté le Dr Caprio, « ***nous POUVONS dicter nos pensées*** » – et cela vaut également pour VOUS. Personne n’a dit que c’était facile. Mais sur une échelle de relativité (mais pas celle d’Einstein 😊) ce n’est pas si difficile que cela. Tout ce qu’il faut, c’est un plan et du travail. Vous pouvez le faire. Bien sûr, au début, cela exigera un travail 24 h/7 jrs, une bataille minute par minute, jusqu’à ce que nous ayons remplacé nos pensées négatives dans notre Banque de Souvenirs et d’Images Mentales (BSIM) par des pensées positives.

Elisabeth Versteegh-Vermel écrivit, dans *Stuttering Therapy*, Publication 0019 de la [Stuttering Foundation](#), à la page 72 :

**« ...Le courage et la confiance en soi... ne peuvent être enseignés...
mais on doit en favoriser l’éclosion par des expériences positives. »**

CRÉER DES “EXPÉRIENCES POSITIVES” EST, justement, LE BUT IMMÉDIAT DES ÉTAPES 1 À 4. Le fait de verbaliser et de visualiser des expériences positives vous fournira des “expériences positives” et des souvenirs contribuant à instaurer votre “courage et la confiance en vous-même” pour vaincre le bégaiement. Et cela n’a pas à être un processus fastidieux. Je préfère considérer ce processus comme un “jeu”, tout comme nous pourrions (en fait, devrions) considérer la majeure partie de notre vie. Qui parmi nous n’aime pas les jeux ?

La vigilance que nous y attribuerons déterminera l’ampleur de notre succès et contrôlera notre bonheur – et même notre bégaiement, ce monstrueux problème que nous avons laissé nos cerveaux créer par manque de surveillance de notre part. Nous pouvons gagner beaucoup d’argent ou pas, ou devenir très instruit ou pas, ou être ou non un Adonis physique. Mais, **À MOINS DE CONTRÔLER NOS CERVEAUX LA MAJEURE PARTIE DU TEMPS, NOUS NE POURRONS JAMAIS CONTRÔLER LE BÉGALEMENT** – ou connaître le bonheur sur une longue période. Contrôler le bégaiement nous amène à contrôler nos pensées non liées à la parole et, ainsi, nous-mêmes, ce qui nous ouvre la voie à une vie plus enrichissante et heureuse.

Tenez par exemple, la liste de Google de centaines de personnalités publiques qui avaient “tout” pour être heureux mais qui, malgré cela, se sont suicidées : Cléopâtre, Marc Antoine, Brutus, Vincent Van Gogh, Hemingway, Charles Boyer, George Sanders, Judy Garland, Virginia Wolf, Capucine, Marilyn Monroe, Dalida, Freddie Prinze et notre comique bien aimé, Robin Williams. Un nombre incalculable d’autres personnalités “riches et célèbres” ont vécu des vies de la manière la plus destructrice et se sont, indirectement, suicidées, par overdose de drogues, en surconsommant de l’alcool et en se livrant à des passe-temps ridiculement dangereux. Parmi ceux-ci, mentionnons Elvis Presley, River Phoenix, John Belushi, Whiney Houston, Jimmi Hendrix, Anna Nicole Smith, Janis Joplin, Chris Farley.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Comme le résuma ce sage philosophe des Lumières, Voltaire : « *La plupart des hommes vivent dans un désespoir tranquille.* » Et il y a ceux, vivant dans les mêmes circonstances, qui vivent une vie joyeuse, car c'est ainsi qu'ils ont choisi de **percevoir** la vie.

En définitive, ni l'argent, ni la gloire, ni une belle apparence ne peuvent acheter la paix intérieure, la sérénité, le calme et la joie ou une vie relativement sans souffrance. Aucun psychiatre, aucun thérapeute de parole ou clinicien ne peut brandir une baguette magique et le faire pour nous.

Pour atteindre ces états plutôt rares, il nous faut contrôler nos cerveaux ou, comme j'aime à le dire, « devenir les maîtres de nos cerveaux ». Par "contrôle" ou "maîtres", je ne parle pas d'une domination totale ; je veux dire un contrôle substantiel, la plupart du temps. Nous tombons tous, de temps à autre, en bas du train ; mais les vainqueurs y remontent aussitôt et poursuivent leur chemin. D'autres l'ont fait ; vous le pouvez aussi.

Bien sûr, [recartographier](#) le cerveau peut également entraîner des effets négatifs. Je m'explique. Certains mâles (qui passent énormément de temps sur des sites pornographiques sur internet) deviennent obsédés par de bizarres pratiques sexuelles, altèrent leurs préférences sexuelles et deviennent progressivement plus dépendants et, selon le degré auquel ils cesseront cette pratique, le deviendront de moins en moins. Tout comme pour la drogue, la pornographie a tendance à exiger des niveaux extrêmes qui vont en augmentant afin de maintenir l'intérêt. Cela rend certains hommes impuissants ou sexuellement dysfonctionnels puisqu'ils ne répondront plus aux stimuli sexuels normaux, ce qui peut mener à des comportements que les non-obsédés considèrent comme dégoûtants et dangereux. Cependant, il est médicalement prouvé que ceux qui cessent de 'fréquenter' des sites pornographiques perdront éventuellement intérêt envers de tels sites, le **cerveau désapprenant, tout autant qu'il apprend** – ce qui nous ramène à notre problème comparativement "mineur" du bégaiement. Par son absence prolongée, nous pouvons oublier de bégayer.

Le cerveau baigne dans un fluide ou un état constamment changeant. Tout comme un jardin, il a besoin d'une surveillance vigilante, constante et quotidienne. Vous pouvez **choisir** de considérer cela comme un travail, ou un fascinant défi ou, encore, comme je le fais, comme un jeu. ***Pourquoi ne pas considérer votre guérilla contre le bégaiement comme un jeu ?*** Le jeu/défi consiste à toujours donner à nos cerveaux de la [nourriture positive](#), de nous concentrer à 100 % sur le message à transmettre et non sur des mots précis, puis de le faire sans arrêt. Si vous n'êtes pas disposé à modifier vos façons de faire et à travailler fort à de nouvelles solutions, c'est peut-être que vous ne tenez pas autant que ça à sortir du

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

bégalement. Après tout, vous et moi l'avons amené à nous et plusieurs d'entre nous le renforcent virtuellement de minute en minute, quoique par inadvertance.

Le cerveau étant un jardin, son "sol" fera pousser tout ce que nous y planterons (ou permettrons d'y laisser pousser). Les vents, bien sûr, y amèneront plusieurs semences, certaines étant [destructrices](#). En tant que jardiniers de nos cerveaux, nous devons enlever ces pousses, sinon elles prendront le dessus⁴⁷.

Je cite à nouveau ce proverbe : « L'homme est ce qu'il pense en son cœur » (*Proverbes 23:7*). Nous devons ouvertement *planifier, surveiller et [aiguiller](#) nos pensées*. Et cela ne peut être plus vrai que pour le processus de guérison du bégalement, une condition psychosomatique.

Comme les divers livres traitant du cerveau s'entendent pour le dire, *lorsque nous cessons de nous y exercer, de [cartographier](#) et de recartographier nos compétences mentales, nous ne faisons pas que les oublier. L'espace réservé à la cartographie de nos cerveaux pour ces habiletés est attribué [aux compétences que nous utilisons](#)*⁴⁸. Nos ressources cérébrales sont attribuées en conformité avec cet apophtegme de lieu commun : « **Ou tu l'utilises, ou tu le perds.** » Lorsqu'une personne est motivée à apprendre, le cerveau réagit plastiquement afin d'accélérer le processus d'apprentissage. *Notre négligence à apprendre (de nouvelles choses) en vieillissant amène la plasticité cérébrale (habileté à apprendre de nouvelles choses) à s'atrophier et à s'amoinrir « à vue d'œil » comme une plante flétrie. Afin de conserver notre cerveau fonctionnel, comme le veut le consensus et comme vous le devinez certainement, nous devons **apprendre de nouvelles choses** : une langue étrangère, un instrument de musique, entreprendre une nouvelle carrière, faire des casse-tête et tout ce qui demande une [attention très concentrée](#) (c.-à-d. tout "apprentissage cognitif ou recartographie") aidera le cerveau à conserver ses compétences et à compenser pour celles qui se sont effacées.*

Pour appuyer cela, des personnes âgées entre 60 et 80 ans se sont livrées, une heure par jour, cinq jours par semaine et **pendant un an**, à un *apprentissage cognitif*. Elles ont remonté le temps et se sont souvenu de 25 à 35 % de vieux souvenirs, autrement dit, entre 10 et 25 ans de vie ! *Combattre et vaincre le bégalement peut s'avérer être "un apprentissage cognitif et une recartographie" contribuant à élargir et à rajeunir nos cerveaux.*

⁴⁷ À cet effet, cliquez [ICI](#) puis rendez-vous à la page 23 (selon la version - article intitulé « Notre cerveau est muni d'un bouton "supprimer"; voici comment l'utiliser ». RP

⁴⁸ Voir à ce sujet, en cliquant [ICI](#), l'article intitulé « Le cerveau profite du sommeil paradoxal pour se débarrasser de connexions inutiles, » à la page 31 (version février 2019). RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

De façon similaire, plusieurs médecins s'entendent pour dire que marcher pieds nus permet à vos pieds de recycler la portion de notre cartographie cérébrale qui gère l'équilibre. De plus, le fait de ne pas regarder par terre en marchant force votre "carte" sensorielle à communiquer avec vos pieds. Tenez la rampe, mais ne regardez pas par terre en marchant et vous aurez un meilleur équilibre. *Toute "béquille" comme les cannes, les marcheuses et les chaises roulantes précipitent le déclin avec l'âge ; elles entraînent le cerveau (et donc le corps) à se fier sur elles et à en avoir besoin. Résistez à de tels appuis artificiels aussi longtemps que possible. (Les Trucs que je vous demande d'utiliser pour battre le bégaiement sont mentaux et non physiques, et ne sont requis que temporairement. Je les utilise encore pour animer mon discours ou pour me prémunir contre de très rares menaces de bégaiement, la réaction auto-apprise de bégaiement ayant été supprimée il y a fort longtemps.)*

V.S. Ramacharnaran, neurologue hindou, observa :

« La douleur est l'opinion du cerveau sur la santé d'un organisme... **la douleur est une illusion** ... Le cerveau est une machine virtuelle de réalité. »

Dans les tests du Dr R, *faire en sorte que le cerveau visualise et ne ressente aucune douleur pendant 15 minutes par jour, trois fois par jour, réduit de façon substantielle les douleurs chroniques.* Je me suis livré, et je continue toujours à le faire, à de similaires expériences, par des "traitements" de 10 à 20 minutes que je m'administre avant d'aller au lit, avant de me lever le matin et/ou lorsque je suis sur des équipements aérobiques stationnaires, en plus de m'accorder d'autres traitements-bonis pendant mes temps morts. Je décrirai ces traitements en détail à la Section 9. Ces traitements retarderont plusieurs affections latentes d'une bonne vingtaine d'années. C'est mon apprentissage à me guérir du bégaiement qui m'entraîna sur ce schème bienfaiteur de pensée, convertissant littéralement mon bégaiement en une bénédiction.

Pour favoriser les "changements plastiques" de nos cerveaux auxquels le Dr Doidge réfère, il nous faut attribuer notre attention complète à un sujet donné. *L'éducation minimise le déclin mental. L'exercice physique et l'activité mentale génèrent et maintiennent davantage de cellules cérébrales* et réduisent les risques de contracter la maladie d'Alzheimer ou même la plus commune et apparemment inévitable démence. *Alors que l'Alzheimer peut ou pas être évitable, elle peut certainement être retardée et atténuée.* De plus, *les pertes de mémoire mineures dues à l'âge sont bien plus répandues et sont certainement réversibles* grâce à des exercices mentaux adéquats (*p. ex. apprendre une nouvelle langue, entreprendre une nouvelle carrière, faire de l'exercice, mieux se concentrer, exécuter des travaux créatifs, etc.*). L'activité physique y contribue également puisqu'elle crée de nouveaux neurones et apporte

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

de l'oxygène au cerveau. Ce que je veux faire ressortir, c'est que le cerveau peut être modelé ou "recartographié", y compris sa propension à produire le bégaiement.

En somme, *les principes du Dr Doidge relatifs à la plasticité cérébrale et à sa recartographie sont :*

Ou tu l'utilises, ou tu le perds...

*Ne cessez pas de reprogrammer⁴⁹ votre cerveau à faire
ce qu'il a toujours fait
et à entreprendre/apprendre de nouvelles choses...*

Pensez-y, car y penser contribue à sa réalité ...

***Visualisez** une action pour améliorer dramatiquement sa performance...*

***Verbalisez** vos pensées, elles vous amèneront à l'action...*

***Répétez, RÉPÉTEZ et RÉPÉTEZ** pour renforcer tout ce qui précède.*

Tout cela constitue le prologue à mes méthodes anti-bégaiement, d'autotraitement telles que décrites aux Sections 4 à 9 et, en particulier, les Sections 8 et 9. Le Dr Doidge poursuit :

*« L'activité (mentale et physique) ralentit le déclin sur tous les fronts. Nous pouvons modifier l'anatomie de notre cerveau simplement en faisant appel à notre imagination. **Plus rapidement vous pouvez imaginer faire quelque chose, plus vite vous pourrez la faire.** »*

Imaginer c'est visualiser. *Mais il vous faut imaginer **exactement** ce que vous souhaitez accomplir.* Le comble de l'ironie c'est que je/vous/nous avons naïvement permis à notre environnement et à d'autres d'injecter un flot incessant de pensées dans nos cerveaux, pensées qui sont devenues notre réalité et ce que nous sommes. Pourtant, l'idée de prendre le contrôle de ce processus semble nous surprendre. Ridicule ! Nous devons nous réveiller. *En injectant des pensées dans votre cerveau*, tout comme vous injecteriez un médicament dans votre corps pour vous guérir d'une maladie ou ensemercer votre jardin de légumes, *vous*

⁴⁹ Les termes reprogrammer, restructurer, réimpression, recartographier et recadrage sont des synonymes qui veulent tous dire à peu près la même chose. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

formerez votre cerveau pour qu'il se conforme au jardin fleuri de pensées que vous aurez soigneusement choisies : faisant pousser des pensées positives et élaguant les pensées négatives, tous les jours, à toute heure du jour et même à chaque minute. Vous n'avez absolument aucune excuse pour ne pas le faire. *Vous avez simplement besoin d'un plan, d'un programme, d'un régime quotidien, d'autodiscipline et de détermination* pour le mettre en œuvre. Et je vous offre justement le mien aux Sections 8 et 9.

Comme l'a observé le Dr Doidge, des expériences en laboratoires qui mesurent *cliniquement* les changements dans les cellules, les neurones cérébraux et les circuits neuronaux (en plaçant des électrodes sur le cuir chevelu des sujets), ont démontré cela à maintes reprises. *Tout ce que nous faisons et pensons forme nos cerveaux qui se comparent, en quelque sorte, à des "Play-Do"* (pâte à modeler) pour utiliser l'expression du Dr Doidge. La clé est donc de prendre le contrôle affirmatif de nos pensées. Comme le disait The Barb :

**« Rien n'est ni bon ni mauvais,
c'est la pensée qui en décide. »**

William Shakespeare

Notre perception est/devient notre réalité. Réfléchissez à ceci : *C'est vous qui décidez comment vous percevez les choses* – comme bonnes, mauvaises ou neutres. Et si vous *décidez* de changer d'opinion ? Un mauvais jour se transforme en une bonne journée, un problème est perçu et utilisé comme une occasion ou un défi à surmonter et une insulte devient la genèse d'un comportement amélioré.

Votre bégaiement est L'OCCASION de prendre le volant de votre cerveau et à maîtriser celui-ci, votre corps et votre vie – pour [l'autoamélioration](#), une maturité accrue, votre croissance personnelle, votre paix intérieure, le bonheur, *y compris, bien sûr, une vie libérée du bégaiement*. Ne perdez plus un temps précieux à vous soucier de ce que les autres pensent de vous (ou de votre bégaiement) et concentrez-vous à améliorer le contrôle de votre cerveau et, par ricochet, de votre parole et de vous-même.

Norman Vincent Peale (1898-1930), ministre et auteur des plus respecté, dans son classique ([Le pouvoir de la pensée positive](#)), nous disait :

**« Changez vos pensées
et vous changerez votre monde. »**

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Le pouvoir de la pensée positive et la valeur du renforcement par la méditation détendue, la [pleine conscience](#), le yoga et/ou [l'autohypnose](#) ne peuvent plus être niés. Il y a beaucoup de livres utiles sur le contrôle du cerveau, trop nombreux pour les énumérer ici et encore plus pour les lire. Le best-seller de Doidge est le point culminant en ce domaine. Si vous ne croyez toujours pas pouvoir contrôler vos pensées et votre cerveau, et donner par ce processus un nouveau souffle à votre vie, lisez les livres (énumérés dans ma bibliographie) écrits par Doidge, Amen, Borysenko, Packard, Peale et Bettger. Chacun d'eux contient des références vers plusieurs autres sources corroboratives et à des expériences de vie concluantes.

Une avalanche auto-générée de pensées positives prédomine parce que, tel que mentionné tout au long de ce livre, le bégaiement *n'est pas un problème organique* occasionné par une déficience physique. Il peut donc, sans doute possible ni désaccord crédible, être inversé par le même processus mental l'ayant créé. *Le bégaiement est le problème "physique" idéal à résoudre via le contrôle du cerveau.* Comme preuve additionnelle, alors que certaines PQB sévèrement le font sur la plupart des mots, la majorité des PQB ne bégaiant pas sur tous les mots, non plus sur chaque phrase. Et certaines PQB le font seulement en situations spécifiques ou en s'adressant à certaines personnes.

Le bégaiement est souvent irrégulier, mais chronique. De plus, il semble se produire dans les situations les plus embarrassantes et, si non combattu, il empire progressivement. Et pourtant, si je, ou toute autre PQB, pouvons dire ne serait-ce qu'un mot sans bégayer, nous pouvons tous les dire sans bégayer. Si seulement nous acceptions cette logique irréfutable et cette vérité évidente et que nous nous permettions de parler avec fluence ! C'EST aussi facile que cela ; mais il ne nous servira à rien de seulement le savoir. *Nous avons besoin de reconstruire notre Banque de Souvenirs et d'Images Mentales et de mettre à profit les outils et les Trucs de ce livre pour la remplir de mots et d'images positives, jusqu'à ce que la fluence devienne automatique.*

Au fur et à mesure que je m'améliorais à utiliser les techniques décrites dans ce livre, je reprogrammais ou "recartographiais" mon cerveau dans un mode de non-bégaiement, puis le bégaiement se fit plus sporadique et donc, moins pernicieux. Il m'arrivait parfois de bégayer beaucoup, bien plus qu'en d'autres occasions. Plus grande était la pression pour parler, plus je bégayais ; inversement, bien sûr, moins la pression pour parler était grande, plus je pouvais dire de mots sans bégayer. Parfois, si je parlais avec un bon début, je semblais éliminer toute trace de la Bête du Bégaiement. Bien que mes Autoguérisons progressèrent lentement, elles n'en continuaient pas moins de progresser. Une progression continue requiert l'élimination d'apparence d'un défaut de parole, un incident à la fois.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Comme mentionné ailleurs dans ce livre, j'ai été toute ma vie un chanteur. À l'âge de 12 ans, on m'avait choisi comme soliste dans un cœur formé de garçons. Nous présentions des spectacles en direct à la radio locale et pour des groupes dans toute la région de Washington D.C. Je continuai à le faire pendant mes études, remportant des compétitions d'amateurs à yodler⁵⁰, siffler et à chanter, et plus tard, j'ai chanté en duos, trios, quatuors, en plus de m'exécuter, pendant deux ans, lors de presque tous les événements sociaux majeurs de l'université, chantant aussi un peu dans un bar pendant l'été, soliste à l'église, etc., et tout cela pendant mes années de bégaiement. Pourtant, ***pas une seule fois ai-je bégayé en chantant ou en performant.*** Pourquoi ? *Lorsque je donnais un spectacle, mon cerveau semblait me considérer comme quelqu'un d'autre, une personne normalement fluente⁵¹ et une meilleure personne.* (Imaginez à quel point cela est dommageable pour [l'image de soi](#) ? Je devais [mentalement] « devenir quelqu'un d'autre » pour ne pas bégayer.) Le simple plaisir de chanter anéantissait toute peur du bégaiement. Honnêtement, quand je chantais, le bégaiement n'était jamais présent dans mon esprit. Cela est commun à toutes les PQB. [Il y a eu plusieurs PQB qui ont chanté et qui chantent merveilleusement sans aucune trace de leur habituel bégaiement.](#) De plus, plusieurs PQB peuvent éviter de bégayer en parlant avec un accent, mais ne veulent pas donner l'impression d'en être affectés.

Chanter et parler avec un accent sans bégayer est une démonstration de plus de la nature cognitivo-*non*-physique du bégaiement et indique à quel point plusieurs PQB sont tout près de se sortir du bégaiement. *Si elles peuvent chanter sans bégayer, elles peuvent parler sans bégayer.* Lorsque les PQB s'impliquent dans une activité, activité dans laquelle elles sont totalement absorbées, comme chanter, annonçant une urgence ou prononçant un sermon, le bégaiement n'est généralement pas un problème. Cette vérité ne fait pas de sens, et pourtant, c'est vrai ! Sa véracité rend le bégaiement encore plus absurde ; c'est comme si on bégaye parce que, inconsciemment, non seulement *choisissons-nous* de bégayer, mais nous *voulons* bégayer ! Bien sûr, il n'en est rien. Mais peu importe, cela illustre [le besoin d'un plan bien formulé, d'une méthode, d'un régime quotidien](#) pour nous aider à nous débarrasser de l'habitude du bégaiement en l'envoyant à la poubelle poussiéreuse de l'histoire, là où il appartient.

⁵⁰ Chanter en passant sans transition de la voix de poitrine à la voix de tête et vice versa, à la manière des Tyroliens.

⁵¹ Voir aussi l'explication de ce phénomène dans [Redéfinir le Bégaiement](#), page 117. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dans la vingtaine, alors que je livrais mes batailles les plus féroces contre le bégaiement, j'entendis parler d'un ministre évangéliste vénéré par plusieurs. En chaire, il prononçait des sermons parfaits et passionnés, de même à la radio, à la télé et partout ailleurs. MAIS aussitôt qu'il descendait d'un podium, il était une PQB chronique pouvant à peine dire son mon. C'était là un fait bien connu dont personne ne se souciait puisque ses sermons étaient des plus inspirants. Pourquoi ? Comment quelqu'un pouvait-il livrer des sermons de première classe et être incapable de tenir une conversation routinière sans ce foutu bégaiement ? « Ce n'était pas la "Parole" de Dieu », devait-il rétorquer.

La question récurrente et déconcertante est « Pourquoi ? » Dès que quelqu'un se met à bégayer, la peur qu'il en a perpétue le bégaiement. Comme l'a dit, avec une grande pertinence, Franklin Delano Roosevelt :

« Nous n'avons rien à craindre, sauf la peur elle-même. »

Personne ne prouve cela avec plus de conviction qu'une personne qui bégaie. Ainsi, j'appris trois choses :

(1) La *cause* du bégaiement est 100 % mentale (cognitive), confirmant ce que j'ai toujours pensé.

(2) La *peur* du bégaiement est le processus de pensée qui le perpétue, et la peur est générée par notre [Banque de Souvenirs et d'Images Mentales](#), laquelle est surchargée d'horribles souvenirs pénibles et d'images de bégaiements.

(3) *Nous pouvons reprogrammer, contrôler et recartographier nos cerveaux à penser ce que nous voulons.* C'est l'opinion d'innombrables psychiatres, neurologues et autres étudiants du cerveau et, en rapport avec le bégaiement, j'allais le démontrer. Hélas, la communauté du bégaiement et ses thérapies n'ont pas encore accepté cette réalité logique et appuyée par la médecine.

J'avais besoin de trouver le sentier le plus court pour asseoir le contrôle sur mon cerveau. Je devais accomplir cela par une série de Six Étapes, décrites aux Sections 4 à 9. Ce livre n'est pas sur la parole. Il parle d'action, d'actions que VOUS allez entreprendre et que VOUS continuerez d'entreprendre aussi longtemps que vous serez une personne qui bégaie détectable.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Il est temps de vous introduire à la première étape de mon programme d'autoguérison en Six Étapes.

Section B

LES SIX ÉTAPES DE L'AUTOGUÉRISON

SURVOL DE L'AUTOGUÉRISON

Dans le cadre d'un processus basé sur la neuroplasticité cérébrale, nous avons besoin de deux choses pour arrêter le bégaiement :

- (1) Nous devons **entendre** le maximum de parole fluente, et
- (2) Nous **ne** devons **pas** entendre de bégaiement.

Évidemment, cela soulève la question suivante : comment pouvons-nous y parvenir ? La solution à ce casse-tête est ce que je désigne mon « tabouret à trois pattes » (aka « le frappé un-deux-trois »)

Le **premier pilier** consiste à lire à voix haute et de parler lorsque nous savons être fluent (et réécouter des enregistrements de nous-mêmes où nous sommes fluents) autant d'heures par jour que possible.

Le **deuxième pilier** consiste à reprogrammer notre cerveau par des Autosuggestions et/ou des traitements d'Autohypnose quotidiens.

Le **troisième pilier** vous offre une série d'outils ou techniques, que nous appelons « Trucs », pour aider la PQB à réduire à zéro les blocages/bégaiement/silences involontaires aussi rapidement que possible et, une fois sortie du bégaiement, qui amélioreront sa parole en général.

Pour accomplir ce qui précède, nous faisons appel à une méthode qui se divise en six étapes. Les six étapes de l'autoguérison sont ici présentées dans un ordre qui devrait en faciliter l'apprentissage. En résumé, les méthodes de ce livre suggèrent que nous utilisions ce qui suit :

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- (1) Des méthodes pour substituer aux souvenirs de bégayages (SB) des souvenirs de fluence (SF).
- (2) Des méthodes pour diminuer (et éliminer rapidement) la création de nouveaux et dommageables SB, et cela 24/7.
- (3) Des méthodes pour recartographier⁵² le cerveau afin qu'il instaure des réactions positives automatiques (et habituelles) aux situations de parole et, en boni, à programmer votre cerveau pour une vie meilleure.
- (4) Ce processus vous permettra d'accomplir bien plus que de faire échec à vos anxiétés de parole. Vous apprendrez à vous attaquer à - et de cesser - l'anxiété en général, la colère, l'ennui, la dépression, l'insomnie, la paresse, la cupidité, l'impatience, la rudesse et bien d'autres conditions cognitives sous toutes leurs formes oppressives et subtiles.

Le reste de ce livre amplifiera cette brève revue tout en instaurant un plan de match pour que ce qui précède devienne réalité. Allons-y.

⁵² Il convient de définir ici le terme cartographier. [Carte/Cartographie de la réalité](#) : perception du monde, représentation unique du monde propre à chaque individu, basée sur nos perceptions et nos expériences personnelles (notre vécu), y compris la cartographie neurologique et linguistique, ainsi que nos Représentations Internes (RI). Dans le Modèle de la Communication de la PNL, nous référons à la cartographie d'un individu comme Représentations Internes (RI).

Section 4

Première étape :

Entendre la fluence

« Jouer sans risque n'est pas jouer. »

Robert Altman

Directeur et producteur de films, 1925-2006

La première réaction instinctive d'une PQB est d'éviter, autant que possible, de parler. Cela, bien sûr, se situe aux antipodes dans une démarche de solution de problème. Très peu d'éclatantes victoires furent remportées en étant trop prudent. Le fait de *vous entendre bégayer continuellement ne fera que garantir la perpétuation du problème*. Alors, que faire ?

4.1 APERÇU DES SIX ÉTAPES

Avant de sauter à pieds joints dans la première étape, faisons un bref tour d'horizon des six Étapes.

Les **Étapes 1 à 3** s'attaquent aux *effets* du bégaiement et, comme tel, elles ne pourront, par elles-mêmes, résoudre le problème. Mais sans les Trucs (Étape 2), je doute que j'aurais pu cesser de bégayer ou éviter les rechutes – ou que je serais devenu un bon orateur comme je le fus. **Ces 3 Étapes incluent** l'utilisation (1) de discussions comme thérapie et de parler/lire à haute voix là où vous savez ne pas bégayer, et (2) douze techniques ou «**Trucs**» qui me fournirent un soulagement immédiat en me permettant de contourner ou de «sauter par-dessus» les mots craints afin d'éviter de bégayer. Sans un moyen d'esquiver le bégaiement, d'événement en événement, il serait beaucoup plus difficile, sinon impossible, à vaincre. Les Trucs, SI VOUS LES MAITRISEZ et LORSQU'ILS SERONT DEVENUS AUTOMATIQUES, vous donneront les moyens d'esquiver tout blocage/bégaiement qui menace de se produire.

Comme telles, les Étapes 2 et 3 (et même la deuxième Étape à elle seule) résoudront le problème *pour certains* et, à tout le moins, offrira à toute PQB un niveau important de soulagement *immédiat* et, comme toute PQB vous le dirait, tout soulagement est toujours

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

bienvenu. Bien que chaque étape suffise en elle-même, combinées, elles constituent une redoutable force de frappe.

Les *Étapes 4 à 6* incluent (1) des techniques pour développer l'habitude de vous laisser submerger entièrement par vos idées en **détournant votre attention** DES mots VERS vos idées, *désirs* (de parler) *et* vos *émotions*, et (2) des méthodes d'Autosuggestions pour **recartographier votre cerveau conscient** et l'Autohypnose pour **recartographier votre cerveau subconscient**, tout ceci s'attaquant à la **cause ou aux racines** du bégaiement et, ainsi, firent davantage que de simplement gérer le problème ; elles allaient devenir les coups suprêmes de mon ultime guérison et, en boni, elles y parviendront en améliorant votre karma et votre qualité de vie.

Toutes ces étapes exigent que vous vous y exerciez, quotidiennement, jusqu'à ce qu'elles soient imprégnées en vous au point de devenir des réactions automatiques et, avec le temps, se regroupent pour verrouiller le bégaiement au niveau souhaité par la PQB.

Certaines PQB ne **maitriseront** pas ces méthodes et ne les rendront ni automatiques, ni habituelles. Elles rétorqueront que « Les trucs, les Autosuggestions (AS) et l'Autohypnose (AH) ne fonctionnent pas, » ce qui équivaut à dire que « la raquette de tennis ou le bâton de golf ne fonctionnent pas. » Pourtant, bien d'autres RÉUSSISSENT à s'en servir à leur avantage ! Ceux qui disent « Je n'y arrive pas » ou qui abandonnent ne pourront jamais, bien sûr, les mettre à profit. (Certains refuseront même d'essayer les Trucs ; d'autres auront plus de difficultés à les mettre en oeuvre ; alors que d'autres refuseront de s'y exercer intensément (drills) sur Skype. Toutes ces personnes cessent de skyper ou d'essayer. Heureusement, elles représentent un pourcentage infime, peut-être 5 %.

Dans mon cas, je voulais LA TOTALE — la victoire totale — pas la perfection (car elle n'existe pas), mais qu'elles (les Étapes) fassent que mon bégaiement soit tel que les inconnus ne m'identifieraient plus comme quelqu'un qui bégaie. Je ne désirais pas non plus retarder (ou prolonger) toute conversation ou le travail ou la vie des autres. C'est ainsi que je m'y appliquai jusqu'à ce que mon bégaiement ne puisse plus être détecté. ***Les autres n'avaient pas à attendre après ma parole !*** Je m'administre encore des « Traitements quotidiens » (tel que définis à la Section 8 – mais plus pour ma parole), et j'aime encore lire à voix haute pour le plaisir, ce qui m'aide à réaffirmer sans fin ma fluence puisque ma voix est toujours à son meilleur lorsque je lis à voix haute, et j'utilise encore des Trucs (Étape deux), bien que rarement. Mais j'applique maintenant mes Traitements quotidiens à d'autres problèmes : à contrôler ma colère, mon anxiété, l'ennui, la dépression, à être aimable et à savoir rire de moi-même et à l'exaspérant et insoluble casse-tête de la vie, et bien plus encore — tout ceci améliorant mon karma, moi-même et donc, ma vie. Il ne peut jamais y avoir une fin aux efforts

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

d'amélioration de soi par L'autodiscipline, la reprogrammation du cerveau, le contrôle de ce dernier et en lui imposant des pensées de notre choix.

4.2 DISCUTER DU PROBLÈME

Nous avons tous besoin d'un exutoire pour partager nos problèmes. Hélas, trop de PQB se retirent souvent en elles-mêmes, deviennent recluses, timides, taciturnes et solitaires. Une telle attitude, au lieu de régler le problème, provoque d'autres enjeux (davantage d'anxiété sociale, d'ennui, de dépression, d'insomnie, de consommation d'alcool, de médicaments, de drogues et pire encore). ***Il peut s'avérer salutaire de parler du bégaiement de façon mesurée et sélective – mais n'espérez pas trouver chez les autres des solutions*** (surtout sur certains blogues et forums en ligne, car l'aveugle ne peut guider un autre aveugle). ***VOUS êtes la solution à vos enjeux de parole.*** Tout ce qui est écrit à la Section 13.4, *N'annoncez pas votre bégaiement*, (page 372) a priorité sur tout ce qui est écrit dans cette section 4.2.

La question est : «À qui, à quelle fréquence et à quel point dois-je discuter de ma parole avec les autres?» En parler trop et/ou aux mauvaises personnes sera également autodestructeur.

Premièrement, il n'est pas très judicieux de tenter de cacher le bégaiement et de prétendre, face aux autres, qu'il n'existe pas. Le cacher, c'est vivre dans [le déni](#) de la réalité, ce qui est insensé. Mais cela ne veut pas dire pour autant que la PQB doive ***diffuser*** son problème à tout vent, l'annonçant de façon routinière et continuelle, parce que (1) la plupart de vos interlocuteurs ne se préoccupent pas et ne veulent pas perdre leur temps à discuter de votre bégaiement (ou de tout autre problème VOUS concernant), (2) souvent, les employeurs potentiels n'embaucheront *pas* une personne qui avoue ouvertement son bégaiement et (3) publiciser son bégaiement ne fait que renforcer et amplifier le problème pour la PQB. ***Pour la plupart des situations, il semble préférable de simplement laisser votre parole parler pour elle-même; elle est ce qu'elle est.*** «**Ne jamais divulguer ce qui est évident**», comme le veut l'aphorisme.

Deuxièmement, il peut s'avérer préférable de parler du problème avec des intimes ou de proches ***sympathisants*** (à l'occasion et à petites doses), car c'est une source de soulagement que de pouvoir «s'aérer» de tout problème, action qui le rend également moins menaçant. Plusieurs PQB ne bégaièrent pas lorsqu'elles parlaient avec des gens qui savent qu'elles bégaièrent. Hélas, le contraire est également vrai. ***Faites toute action qui amoindrit votre bégaiement.*** Je n'en parlais JAMAIS. Je ne faisais que travailler à le battre. Les personnes qui ne bégaièrent pas n'ont pas ce problème ; alors, je ne vois aucune raison d'en parler avec elles, peu importe qu'il s'agisse d'amis ou d'ennemis.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Cela nous laisse l'aide professionnelle comme meilleure option à long terme. Par aide professionnelle j'entends un médecin, un Ph. D., une orthophoniste ou toute autre personne qualifiée pour traiter des enjeux de parole (*ou une PQB autoguérie*). Hélas, plusieurs professionnels de la parole ou n'ont jamais bégayé, OU bégaiement toujours et ont donc perdu tout espoir de comprendre un jour le problème et/ou n'ont jamais réussi à résoudre personnellement leur problème. Seul un alcoolique comprend bien le problème d'un autre alcoolique. Lorsque j'étais jeune, il n'y avait, au meilleur de ma connaissance, pas de thérapeutes dans ma région immédiate ; l'autoguérison était donc ma seule porte de sortie. De plus, ce n'est pas tout le monde qui peut se permettre de payer des milliers de dollars pour une telle aide et, dans certaines régions, aucune aide n'est disponible, peu importe le prix. **Ma connaissance des programmes thérapeutiques de premier niveau était NULLE.** Je sais seulement ce que des PQB me disent – et ce que je constate comme résultats des thérapies. Plusieurs de nos PQB ont essayé une ou plusieurs thérapies mais elles nous disent presque toutes n'avoir reçu « aucun bénéfice durable » « ou carrément aucun bénéfice » et certaines affirment que la « thérapie n'a fait qu'empirer leur bégaiement. » Certaines d'entre elles parlent d'une manière robotique ou utilisent d'autres méthodes artificielles de parole, et plusieurs me disent que les méthodes qu'elles ont apprises sont exténuantes.

Par contre, *les programmes thérapeutiques en clinique et les forums en ligne offrent des endroits de rassemblement pour que les PQB socialisent ;* cela peut s'avérer la meilleure option pour ceux qui ont accepté leur bégaiement (s'y sont résignés) et qui *n'ont pas* l'intention d'essayer de cesser de bégayer. *Ces groupes de bégaiement n'offrent que leur réseau social et, comme tel, jouent un rôle très utile.* [Nous avons tous, après tout, besoin de socialiser.](#)

Mais l'aspect négatif est que ce petit monde (moins de 1 % de la population) peut devenir votre *seul* monde – rejetant ou évitant ceux qui ne bégaiement pas. Je ne peux abandonner les 99 %, pas plus que les besoins économiques de ma femme et de mes enfants ne me permettent de le faire. De plus, la *socialisation intensive entre PQB n'est pas signe de sagesse pour les PQB non plus* – du moins pas pour ceux qui désirent cesser de bégayer⁵³. En vérité, plusieurs PQB m'ont avoué que *leur bégaiement avait augmenté après avoir participé à des « hangouts de bégaiement »* de diverses formes. (Après avoir écrit la 1^e édition de ce livre, je participai à quelques « hangouts de bégaiement. » Je fus estomaqué ; c'était vraiment pénible à regarder et à entendre.) Cela ne diminue en rien les bonnes intentions des forums ou des

⁵³ Pas plus que le fait de **chercher dans les bars des réponses à l'alcoolisme** ne soit, pour un alcoolique, signe de sagesse.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

blogues et de leurs fondateurs, non plus le réconfort que certains en retirent. Chacun de nous a des besoins différents. Mais nous partageons tous un but en commun : être des PQB plus heureuses. Si les forums de bégaiement vous rendent heureux, restez avec eux ! Malheureusement, cela ne vous aidera pas à vaincre votre bégaiement.

Ainsi, chaque PQB doit évaluer l'influence que de telles activités peuvent avoir sur son bien-être et sa personne. ***Êtes-vous à la recherche d'un partenaire-PQB ou d'une solution à vos enjeux de parole ?***

En résumé, relativement à cette première étape, mon argument est le suivant : ***les PQB peuvent s'aider en ayant des discussions limitées du problème avec des personnes de confiance.*** Lorsque et *aussi longtemps que cela vous semble bénéfique*, parlez-en avec les membres de votre famille immédiate ou des amis proches ; discutez des méthodes que vous entreprenez pour résoudre ce problème – mais PAS avec des gens qui ne font pas partie de vos intimes puisqu'ils ne peuvent vous aider et ne pas apprécier que vous les impliquiez. ***Avec les inconnus, laissez votre parole parler d'elle-même, pour le meilleur ou pour le pire. Cela est spécialement vrai pour les entrevues d'embauche !*** Plusieurs PQB ont perdu leur emploi ou raté des promotions en avouant simplement leur bégaiement alors que celui-ci n'était pas - ou n'était plus - visible⁵⁴. Laissez-le comme il apparaît aux autres.

Enfin, en ces temps heureux, il existe une nouvelle option : ***discuter du problème avec une autre personne ayant cessé de bégayer (PACB).*** Je suis une de ces personnes et j'ai formé une organisation caritative avec plusieurs PACB et qui ont accepté de « coacher » d'autres PQB pour les aider à mettre en œuvre les méthodes expliquées dans ce livre. Voyez la Section 18. Si vous avez terminé de lire ce livre et que vous aimez mes méthodes, cette option pourrait bien fonctionner pour vous (le coaching se fait en anglais cependant RP.) Cette organisation offrant ce coaching gratuitement se nomme [Speech Anxiety Anonymous](#) (SAA). SAA ne peut cependant garantir qu'elle aura suffisamment de PACB-coaches pour répondre à la demande, mais je m'y efforcerai. Je vous réfère à la Section 17 pour plus de détails. Vous pouvez également m'envoyer un courriel à info@saahelp.org. Nous avons aussi une bibliothèque de vidéos à votre disposition, en pleine expansion, au nombre de 700. Cliquez [ICI](#)⁵⁵.

⁵⁴ Le monde du travail est encore loin d'être « parfait » pour les PQB et ces dernières ont également leur bout de chemin à faire. RP

⁵⁵ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Des discussions avec des intimes pourraient bien vous inspirer une autoanalyse, une introspection personnelle. Pouvez-vous identifier, sur le tableau suivant, votre niveau de bégaiement ? Ce tableau n'a aucune prétention médicale ; il s'agit simplement de la façon dont je regardais, dans le rétroviseur, mon propre bégaiement, et cela m'a aidé à aider les autres.

4.3 TABLEAU DE SÉVÉRITÉ DU BÉGALEMENT

J'utilise « le nombre de minutes par heure à penser au bégaiement » plutôt que le « pourcentage de mots bégayés » parce que cette dernière mesure varie tellement (par situation) chez chaque PQB, que *la majorité des PQB ne peuvent, même approximativement, estimer le pourcentage de mots qu'elles bégaiant*. 75 % des PQB font partie des catégories 3 et 4, 10 % de la catégorie 5. (Très peu de la catégorie 2 viennent à nous. Ceux qui **ne** souffrent **pas** d'anxiété de parole liée au bégaiement sont nombreux, mais ils demandent rarement de l'aide et seront abordés plus tard, dans la Section 14.)

<u>Pensées</u> de bégaiement	<u>Niveau</u> de sévérité	Fréquence du bégaiement
0 minute	Pas une PQB	<i>Presque jamais</i>
1-10 minutes	2 : Très léger	Légère pression
10-30 minutes	3 : Léger	<i>Constant, mais léger</i>
30-45 minutes	4 : Léger sévère	Plupart des mots & blocages
45-59 minutes	5 : Sévère	Presque à chaque mot.

Alors, à quel niveau ÊTES-VOUS ? Plusieurs PQB changent de catégorie selon la situation et/ou quotidiennement, mensuellement ou périodiquement. C'était mon cas. Pour les fins de cette analyse, sélectionnez la pire de vos catégories. Pour moi, *le temps que passe la PQB à penser au bégaiement représente la meilleure indication de la sévérité de son problème*.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

(Récemment, une des PQB avec qui j'ai skype une bonne douzaine de fois m'a dit : « Vous savez Lee, je ne pense plus autant au bégaiement. » J'aurais voulu l'embrasser!⁵⁶ Et voilà ; pour moi, il avait « fait le travail. » Heureusement, cela se produit pour moi, après un certain temps, avec la plupart de ceux et celles que je coache sur Skype.)

Si j'avais connu les méthodes décrites dans ce livre, je n'aurais jamais atteint le 4^e niveau ou, temporairement, le 5^e. Et si j'avais été aussi sévère qu'un 5 avant d'avoir rédigé ce livre, je crois que j'aurais été capable de faire régresser ma Banque de Souvenirs & d'Images Mentales, et devenir, en moins d'un an, une PQB non détectable — mais je dois ajouter que je suis un travailleur infatigable. Je n'abandonne presque jamais un objectif que je me suis fixé. Certains lecteurs vaincront le bégaiement en maîtrisant, seuls, ce livre. Skyper avec moi ou une autre PACB de SAA aidera. La plupart des PQB avec qui je skype hebdomadairement deviennent, après 60 à 90 jours, des Victoires Personnelles (absence de tout incident sérieux pendant un mois ; la PQB peut alors dire « Je peux éviter toute menace de bégaiement), *c.-à-d.* après 10 à 12 séances sur skype. Hélas, après une séance ou deux, il arrive que certains abandonnent. Il est probable que, pour ces cas-là, je n'aie pas fait un aussi bon travail que j'aurais dû, ou parce qu'ils ne voulaient pas y mettre l'effort — certains, inconsciemment, se sécurisent par [ce bouclier-protecteur](#)⁵⁷ que leur fournit cette difficulté de parole et, lorsque ce bouclier s'évapore, ils se sauvent.

4.4 N'ÉVITEZ PAS DE PARLER – MAIS...

Plusieurs bouquins sur le bégaiement supplient les PQB de NE PAS éviter de parler et, à *long terme, je suis d'accord*. Mais si je n'avais pas moins parlé et pas parlé du tout en certaines situations, je serais encore en train de bégayer. **TEMPORAIREMENT, il est généralement essentiel de réduire vos prises de parole en situations anxiogènes** (afin de minimiser la pression et la création de nouveaux souvenirs pénibles de bégaiement alors que vous êtes en train de lire massivement à voix haute, que vous parlez lorsque vous êtes seul et fluent, et que vous faites vos Autosuggestions ou vos traitements d'Autohypnose pour, justement, instaurer des souvenirs de fluence qui effaceront vos vieux souvenirs de bégaiement. [Voir Section 12.4

⁵⁶ N'ayez crainte les gars. Si jamais vous skypez avec Lee, vous verrez sous son ID la mention (en anglais) « Les hommes qui aiment les femmes.... le vin. » J'ai su tout de suite qu'il aimait le vin. Vous avez déjà tout compris □

⁵⁷ Voir l'article, en page 15, intitulé « *Le bégaiement comme excuse.* » RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

pour plus de détail, page 349.] Néanmoins, se retirer dans la solitude de votre chambre ne résoudra pas le problème et peut, inutilement, gâcher votre vie.

Plusieurs livres sur le bégaiement maintiennent que « *D'éviter de parler ne fait qu'accroître votre peur du bégaiement.* » Le problème c'est que le fait de ***bégayer continuellement garantit sa continuation. Un élément majeur de ma réussite fut la diminution du nombre de nouveaux incidents de bégaiement que je 'déposais' dans ma banque de souvenirs.*** Pour minimiser ces incidents, j'évitais D'IMMINENTS QUASI-DÉSASTRES qui n'auraient fait qu'augmenter massivement mes souvenirs de bégaiement et accroître mes peurs lorsque j'allais rencontrer des situations similaires. Je parlais encore beaucoup (en lisant à voix haute et en parlant dans mes zones libres de bégaiement (ZLB) – voir page 347 pour la définition, voir aussi page 328). Mais jusqu'à ce que ma fluence soit suffisamment établie, ***je minimisais les situations de parole sous pression*** et, au fur et à mesure de ma progression, j'augmentais graduellement mes prises de parole en situations de stress. Je ne pouvais simplement pas me permettre le luxe de bégayer et de régresser. ***J'étais devenu mon propre Gendarme de Parole et je me refusais systématiquement à bégayer.*** Voir la Section 12.5 pour plus de discussion.

Dire des noms (ce qui me tuait presque jusqu'à ce que je puisse résoudre ce problème) **est parmi les problèmes les plus faciles à résoudre** (en utilisant les Trucs 1 à 6 et aussi 7 ou 8), et plus de 90 % des PQB et moi-même en venons à bout rapidement. J'ai publié plusieurs vidéos dont le sujet est « saying names ». Avant de savoir comment m'y prendre, si je savais devoir dire mon nom devant un large groupe ET que j'anticipais bégayer sérieusement en le faisant, je quittais l'endroit et, ainsi, j'évitais de dire mon nom. Au fur et à mesure que je découvris les Trucs (Étape 2), je disais simplement les noms. Dans les exemples qui suivent, j'identifie les Trucs comme « T-1 » ou tout autre nombre le représentant.

Par exemple, je disais « Eeee » (T-1) puis je soudais (T-4) mon nom de famille à mon prénom (« EeeeLovett » ; OU j'épelais « L-e-e » (T-3) puis le soudais (T-4) « LEE » en l'épelant (« L-e-e-Lee ») ; OU j'insérais des mots (T-4) devant mon nom (« Je suis LEE » ; « O m'appelle LEEE », etc.) OU je le modulais (T-8) ; je parlais plus fort ou d'une voix très faible pour mon prénom, le sur-modulant ou le sous-modulant, en disant « LEE » fortement ou doucement, « lee ». Avec de la pratique, tout ce qui précède représentait des solutions faciles. J'ai aussi utilisé les gestes naturels des mains (T-9) ou un hochement naturel de la tête comme vous le faites ; OU J'inventais une histoire autour de mon nom (T-5) : « Mon nom ? Il est écossais ; vous savez, « Lovett, » [une fois détendu, j'ajoutais] « Lee Lovett. » Ou je changeais la pensée toute entière, insérant un préambule quelconque (T-6) et je revenais au nom en parlant et le soudais à la dernière syllabe de mon préambule. Une fois mon nom

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

prononcé, j'étais parti sur ma lancée et *je pouvais dire n'importe quoi – À MOINS d'hésiter trop longtemps entre les mots* et laisser Satan bloquer un autre mot. Lorsque cela se produisait, je cessais de parler et j'utilisais un des T-1 à 8 pour dire le prochain mot craint. (Si vous étiez sur Skype avec moi en ce moment, je vous démontrerais un tas d'exemples. Croyez-moi, il est facile de prononcer les noms !)

Ainsi donc, je transformais l'obligation de dire mon nom en un événement, inventant une histoire AVANT d'essayer de dire mon nom, et je souriais, riais et/ou gesticulais en le disant. CE QUE JE VEUX VOUS FAIRE COMPRENDRE, c'est que par les Trucs 1 à 8, je rendis les noms faciles à prononcer et *j'évitais de créer de nouveaux, terribles et embarrassants souvenirs de bégaiement qui n'auraient fait que décupler mon problème de parole*. De tels « incidents pénibles » (l'apparence d'une difficulté de parole) doivent être, AU PLUS VITE, réduits à zéro. Aussi longtemps que nous permettons ces horribles événements, nous garderons le bégaiement jusque dans nos tombes. Pour s'en débarrasser, cela exige détermination et discipline, mais vous POUVEZ le faire.

Alors oui, nous devons parler, **MAIS** on doit utiliser notre jugement en le faisant et, *d'une manière ou d'une autre, nous devons générer un flot incessant de souvenirs de fluence (SF), quotidiennement, et de moins en moins de souvenirs de bégaiement (SB). Et plus grand sera le ratio (2 pour 1, 5 pour 1, 10 pour 1), plus rapide sera notre guérison. On doit rapidement interdire tout bégaiement*. Le bégaiement est, pour une PQB, ce qu'est l'alcool pour un alcoolique : une seule goutte/un seul bégaiement peut vous finir. Depuis ma 2^e édition, j'ai introduit un nouveau terme, « Brigadier de Parole » (BP). Je demande à mes PQB d'être leur BP et de renforcer ce commandement : « Je ne dois ni bégayer ni bloquer aujourd'hui. » J'explique comment imposer cela à l'Étape 2 de la Section 5, Trucs 1 à 6 (et aussi 7 et 8) sur les premiers mots craints ainsi que les Trucs 7 à 12, et particulièrement le onzième, pour les mots suivant le premier mot craint. Le tout nouveau Truc n^o. 13 (le Truc ultime : aucun Truc) s'adresse aux praticiens plus avancés de mes méthodes. Voir également la Section 12.5. Au fur et à mesure que vous maîtriserez et appliquerez les Étapes 2 à 6, vous serez à même de parler davantage et de plus en plus, sans bégaiement.

En travaillant à battre le bégaiement, ne vous prenez pas trop au sérieux. Nous mourrons tous de toute façon. Comme l'écrivit Larry Shay dans sa chanson, devenue un classique, « When You're Smilin » :

« Ris, et le monde rira avec toi.
Pleure, et tu vas pleurer tout seul. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Commencez à rire et profitez-en pendant que les autres rient *avec* vous. *La joie de la vie se trouve dans le voyage* (le parcours personnel), et non dans quelque prix que ce soit. Vos prises de parole commenceront à s'écouler avec un peu plus d'aisance. Dans ce livre, vous développerez un plan, un programme pour conquérir votre parole. En acceptant ce programme, en l'utilisant, en vous y exerçant, en gardant un esprit OUVERT, en cessant de vous dire « Je ne peux faire cela », en étant « Le Petit Moteur Qui Peut » et en ne cessant de progresser jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet de la montagne et commenciez à vous la couler douce, libre de bégaiement, en redescendant l'autre versant. Vous pouvez à la condition de vouloir.

Vouloir, c'est pouvoir.

4.5 LISEZ CE LIVRE À VOIX HAUTE – MAINTENANT

Avant de poursuivre, je vous demande de lire ce livre à *haute voix*, à partir d'ici, et dorénavant, *au complet*. Pourquoi ?

Comme je le mentionnerai à répétition tout au long du livre, SI vous pouvez lire à voix haute SANS bégayer, faites autant de lectures à voix haute que possible – une heure, deux heures et même plus, quotidiennement. TOUT ce que vous lisez devrait être lu à voix haute ! Vous avez ici un **double objectif** : (1) entendre de la parole fluide ET (2) vous exercer à parler avec passion – tout ceci vous permettant d'entendre votre voix À SON MEILLEUR, enregistrant ainsi ce flot incessant de SF (souvenirs de fluence) tout en noyant les SB (souvenirs de bégaiement), les deux établissant la fondation pour la fluence. (Pour la même raison, je vous conjure de parler au maximum dans vos zones libres de bégaiement – voir page 328.) Tout en parlant davantage, écoutez en arrière-plan un enregistrement de vous-même récitant vos Autosuggestions – ici encore, en entendant de la parole fluente, fluente, FLUENTE DE VOTRE BOUCHE. Je demande à certains d'écouter de tels enregistrements toute la nuit pendant leur sommeil⁵⁸, ils bénéficient ainsi d'un autre 6 à 8 heures de plus à entendre une parole fluente, en plus de deux heures de lecture à voix haute et d'un autre 40 minutes (deux traitements de 20 minutes chacun) d'Autosuggestions, soit un total de 8 à 12 heures à entendre, chaque jour, une parole fluente sortir de votre bouche.

⁵⁸ Une récente recherche (janvier 2019) a démontré le bien-fondé de cette écoute nocturne. Cliquez [ICI](#), puis rendez-vous à la page 37, « Apprendre lors du sommeil profond. » RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors, commencez dès maintenant **à lire ce livre au complet, À VOIX HAUTE**. Je vous demande également **de lire tout ce que vous lisez À VOIX HAUTE** – même si vous devez en lire certains passages en murmurant pour éviter de déranger les autres. (Votre cerveau vous donnera, en effet, le crédit pour la parole fluente même avec le murmure le plus faible ou en lisant silencieusement [lipsyng] les mots.) Alors, lisez à voix haute vos courriels, vos messages-textes (textos), votre compte Twitter, les journaux, les magazines, les étiquettes sur les cannes de soupe, **tout**. Mettez-y de l'enthousiasme, de l'émotion et de la passion en lisant. Pourquoi ? **Plus vous investissez d'émotions en lisant ou en parlant, moins vous bégayerez et plus vous programmerez votre cerveau à réagir avec fluence à la parole.**

4.6 LIEN ENTRE NEUROPLASTICITÉ ET LECTURE À VOIX HAUTE

La neuroplasticité, comme nous l'abordons tout au long de ce livre, laquelle prit d'assaut la scène médicale au tournant du siècle, affirme que le cerveau est plastique et que sa performance peut être modifiée (inorganiquement et organiquement) tout au long de la vie. Pour simplifier, nous pouvons instaurer les changements désirés en visualisant/voyant et en entendant en action ces changements que nous désirons. Comme « le cerveau sait quoi faire, » nous n'avons qu'à lui donner des instructions générales plutôt que de tenter de détailler ce qui doit être fait (ce que, de toute manière, nous savons rarement). Mais quel lien y-a-t-il entre neuroplasticité et lecture à haute voix ?

Comme nous en discuterons davantage plus loin, **le son de votre voix fournit de l'énergie, une forme de nourriture pour le cerveau**. Cela fut démontré par plusieurs études. Prenons, par exemple, le cas des moines bénédictins de l'Abbaye d'En Calat, qui vivent selon un vœu de silence mais qui chantent des chants grégoriens six heures ou plus par jour. Le Concile Vatican 2 (1960-1965) décida que le chant ne servait à rien d'utile et y mit fin. Il s'ensuivit une dépression nerveuse collective, les moines s'asseyant sans vie dans leurs quartiers, se laissant glisser vers une quasi-mort. « *Ils mouraient de faim de l'énergie du son,* » selon Alfred A. Tomatis, médecin (1920-2001), un oto-rhino-laryngologiste Français (spécialiste de la vue, de l'ouïe, du nez et de chirurgie de la gorge) et inventeur d'oreilles électroniques, à qui on demanda de s'occuper des moines. Une fois le chant repris, à la suggestion de Tomatis, les moines revinrent à la santé. La méthode Tomatis, outrageusement simplifiée, soutenait que **l'oreille, et ce qu'elle entend, a un impact considérable sur le cerveau et sa performance**. Le son de notre propre voix et la musique (et spécialement le classique structuré de Mozart) contribuent matériellement à la santé de nos cerveaux.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Tomatis écrivit 14 livres et rédigea 2 000 articles qui discutaient principalement des effets de l'ouïe sur le cerveau, et *de la capacité du son* (de la musique/mélodies) à *guérir diverses conditions mentales/cognitives* (telles que l'autisme, la dépression, la dyslexie, les troubles de parole, etc.). Malgré le discrédit dont il fut l'objet à cause de sa déviation du consensus médical de l'époque (tout comme j'en suis l'objet en insistant qu'on puisse cesser de bégayer), il se vit décerner plusieurs reconnaissances et *ses travaux font maintenant partie du courant dominant de la médecine* (malgré les petits échantillonnages caractéristiques de son époque) grâce à des auteurs comme Norman Doidge (« [Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau](#) ». Quelque 35 études furent publiées sur l'impact de la méthode Tomatis. Une étude a démontré « qu'on peut traiter toute une variété de problèmes d'apprentissage par la méthode Tomatis... Environ 60 % des enfants autistes bénéficient d'une intervention basée sur la méthode Tomatis... *D'autres études démontrèrent des effets positifs sur le **bégalement** et sur toute une gamme de troubles psychologiques.* (Voir *Review... of Tomatis* par Jan Gerritsen, Ph. D.)

« **Le son est neuroplastique,** » affirme la Dr Nina Kraus de la Northwestern University, une experte de la neuroplasticité du son qui plaça des électrodes sur le cuir-chevelu de patients afin d'enregistrer leurs ondes cérébrales en réaction à divers sons. Elle constata que « Les neurones peuvent être transportés par une variété de stimuli non-électriques qu'on peut vérifier par un électrocardiogramme. » La voix humaine et la musique, ainsi que divers stimuli non-électriques, peuvent entraîner (attirer ou stimuler) les neurones. Par exemple, les ondes cérébrales des neurones ont été observées à copier les ondes d'une pièce de Mozart.

« L'ouïe est une batterie pour le cerveau, » avait dit Tomatis. Le Dr Doidge ajoute : « La musique thérapeutique ... peut améliorer l'état d'âme ... en augmentant le niveau de dopamine... ce qui améliore l'humeur des gens... Le son élève l'état d'âme/l'humeur... » **Les sons normaux contribuent à faire que « les neurones s'activent ensemble, ce qui rend le cerveau bien plus efficace. » « Une bonne écoute, parler et être énergisé » tout cela contribue de façon importante à la santé générale du cerveau.** Tomatis, et maintenant d'autres, ont réduit ou guéri, par le son, certains enjeux inorganiques et organiques cérébraux.

Comme la logique 101 nous le dirait, **nous avons besoin d'entendre le son de nos propres voix** et, si possible, alors qu'elles (nos voix) s'exécutent à leur meilleur. Cela contribue à la santé de notre cerveau et aux niveaux de notre dopamine/du bonheur ! Ainsi, « accepter » béatement le bégaiement n'est pas intelligent, surtout si nous avons le choix – et nous l'avons. Lorsque nous lisons à voix haute, nous entendons nos voix à leur meilleur. C'est pour cette raison (et autres raisons citées dans ce livre, dont le remplacement de souvenirs de bégaiement par des souvenirs de fluence et en apprenant à nous exprimer avec passion), que nous devons lire à voix haute. Oui, si nous voulons améliorer notre parole (et la santé de notre cerveau), **nous avons BESOIN de**

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

lire à voix haute le plus possible – et avec émotions. Cela souligne l'importance des séances de lecture à voix haute qui sont recommandées tout au long de ce livre. J'aime toujours lire à voix haute et je le fais quotidiennement.

4.7 LAISSEZ VOTRE *DÉSIR* DE PARLER LE FAIRE À VOTRE PLACE

Les peurs de bégaiement sont précédées par des messages. Les messages sont précédés par des idées/pensées. Les idées sont précédées par un *désir* de transmettre une idée/pensée. Les *DÉSIR*/pulsion/émotions/sensations viennent en PREMIER. *Les locuteurs fluents parlent à partir de leur DÉSIR* (de parler) *et le font IMMÉDIATEMENT, sans y penser* (une forme de Truc n° 13). En d'autres mots, lorsque les locuteurs fluents *DÉSIRENT* parler, leurs cerveaux partent de là, formant des pensées, puis des messages et sélectionnant les mots. Nous, les PQB, avons permis à une habitude de 'peur de parler' de se former et [D'INTERROMPRE ce processus naturel](#).

Nous cerveaux pensent de manière séquentielle, *c.-à-d.* qu'ils ne peuvent penser à deux choses en même temps : ou nos cerveaux se concentrent sur nos désirs et émotions OU sur la peur des mots de Satan. Se concentrer sur notre désir de parler et/ou nos ressentis et permettre à nos cerveaux de faire le reste du travail produit la fluence. Se concentrer sur les mots ne fait que produire la peur de ceux-ci, puis le blocage/bégaiement et/ou les silences involontaires.

La crainte des mots de la PQB se matérialise sous la forme du Premier Mot Craint (PMC) et/ou des hésitations entre les mots (HEM). Les Trucs 1 à 6 (et 7 et 8) sont conçus pour venir à bout des PMC, alors que les Trucs 7 à 12 sont mieux adaptés à détruire les HEM. Certaines PQB n'ont besoin que des T 1 à 8 ; d'autres ont surtout besoin des T 7 à 12 ; d'autres encore ont besoin de tous ceux-ci pour éradiquer de « déplorables incidents » (lors desquels la PQB apparaît comme handicapée de parole). Cette tolérance zéro d'incidents pénibles est une condition préalable à la fluence. Cela nécessite la décision affirmative de refuser tout consentement et tolérance à bégayer pour lui substituer la décision d'être fluent.

La tolérance zéro du blocage/bégaiement/silences accomplira deux choses : (1) remplacer graduellement les souvenirs de bégaiement (SB) par des souvenirs de fluence (SF) et (2) contribuer à faire que la PQB apprendra à se concentrer sur ces *DÉSIRS* de parler, puis sur ses *RESSENTIS/IDÉES/PENSÉES*, suivis du MESSAGE, MAIS PAS (à se concentrer) SUR LES MOTS. Le cerveau humain n'a pas plus besoin d'aide pour choisir les mots qu'il en a pour nous permettre de respirer. Tout ce livre se dévoue à trouver des moyens pour aider la PQB À CESSER DE PENSER AUX PEURS DES MOTS.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Les locuteurs fluents parlent sans même y penser ; c.-à-d., sans aucun traitement ou prétraitement/balayage des mots. Lorsque vous êtes fluent, ne serait-ce que durant quelques mots ici et là, C'EST QUE VOUS FAITES CE QUE FONT LES LOCUTEURS FLUENTS en tout temps. Pour devenir fluents, les PQB doivent remplacer le cycle/habitude du mot-peur-bégalement par le désir-idée-parole-fluente immédiate (sic). Plus la PQB entend une parole fluente (et moins elle entend de bégalements), plus rapidement la fluence deviendra une habitude. Alors, lisez tout à voix haute ; faites vos Autosuggestions quotidiennes ou vos traitements d'Autohypnose en vous levant le matin, en allant au lit le soir et lors de vos temps morts pendant la journée. Écoutez également l'enregistrement de vos Autosuggestions pendant votre sommeil (et pendant vos temps morts durant la journée), et soyez un Brigadier de Parole dur et intransigeant – tel que nous vous expliquons tout ceci dans ce livre.

4.8 PARLEZ DANS VOS ZONES LIBRES DE BÉGAIEMENT

En plus de maximiser votre temps de lecture à voix haute, lorsque vous savez ne pas bégayer en le faisant, (dans vos zones libres de bégalements ou ZLB), parlez le plus possible. Plus vous entendrez de la fluence sortir de votre bouche, plus rapidement vous vaincrez Satan le Bégalement. Vous devez également vous exercer aux Trucs tout en lisant à haute voix. Plus vous créez des souvenirs de fluence, plus rapidement vous cesserez de bégayer.

4.9 ÊTES-VOUS PRÊT À LE BATTRE ?

Il ne s'agit pas d'une question purement théorique. Plusieurs PQB ne sont PAS disposées à le vaincre et pourraient bien ne jamais l'être. Pourquoi ? Certains ne sont pas disposés à abandonner ce bouclier-protecteur social que leur offre leur difficulté de parole – [l'excuse](#) pour ne pas se risquer à socialiser, pour ne pas communiquer, pour ne pas s'impliquer, et même pour ne pas quitter la sécurité de leur [zone de confort](#). D'autres ne veulent pas se séparer de leurs amis qui bégaient et affronter le défi d'instaurer de nouvelles amitiés (peut-être avec des gens qui seront moins compréhensifs/tolérants). Puis il y a ceux qui résistent à tout changement puisqu'il représente l'inconnu. En vérité, *certaines de ceux qui viennent à nous n'ont même pas de reconnaissance pour avoir vaincu le bégalement avec notre aide ; dès qu'ils commencent à jouir de la fluence, ils disparaissent*, souvent sans un mot ni même une réponse à nos courriels de suivi.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Mais plusieurs d'entre nous n'ont pas eu le choix. J'étais marié, avec de jeunes enfants et sans le sou. J'avais le sentiment de devoir battre le bégaiement pour eux – et je haïssais le bégaiement. Avec cette difficulté de parole, ma vie même me paraissait ne pas valoir la peine d'être vécue. J'étais déterminé à le battre, et c'est exactement ce que je fis. Vous pouvez faire ce que j'ai fait.

Alors, êtes-vous prêt ? Allons-y.

Section 5

Deuxième Étape

LES “TRUCS” DE PAROLE : + DE 12 TECHNIQUES CRÉATIVES DE FLUENCE

« L'échec n'est pas de tomber ;
c'est de rester par terre. »

Mary Pickford (Actrice, 1892-1979)

Introduction

DEUX “PRÉREQUIS” POUR CESSER DE BÉGAYER

Je dois encore répéter que ça prend deux choses pour cesser de bégayer. La PQB doit (1) entendre constamment une parole fluente et (2) ne pas entendre de bégaiement.

Nous avons trois façons d'atteindre ces objectifs : (1) lire à haute voix (sans bégayer) et parler là où nous sommes fluents (dans nos ZLB) ; (2) s'exercer quotidiennement à reprogrammer notre cerveau et (3) utiliser les Trucs : *notre frappé un-deux-trois*. Maintenant, parlons des Trucs.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

QU'EST-CE QU'UN TRUC ET POURQUOI EN UTILISER UN ?

Après chacune de nos défaites, un merveilleux coach de baseball que j'ai connu, le regretté Paul "Whitey" Schubert, avait l'habitude de nous rappeler avec conviction : « *Ceux qui abandonnent ne gagnent jamais, et les gagnants n'abandonnent jamais.* » (Incroyable ces leçons de vie que nous apprenons de tels grands coaches et enseignants.)

Cet avertissement des plus populaires (maintenant un cliché) est devenu une de mes maximes de vie et nulle part ailleurs en avais-je autant besoin que pour ma guérilla personnelle contre le bégaiement. Le temps m'a appris que le moyen le plus rapide de se relever d'une mise en échec par le bégaiement était d'être plus rusé que celui-ci en utilisant ce que j'appelais, dans la 1^e édition, mes "Outils vocaux", ce que je désigne maintenant "Trucs" dans les 2^e et 3^e éditions, ce dernier terme ayant été mieux accueilli par mes Compagnons d'Armes QB (Qui Bégaient).

Je vous explique le principe : si nous avons une jambe cassée, nous ne marchons pas dessus ; nous utilisons une béquille (ou deux) pour lui laisser la chance de guérir. De la même façon, si nous avons un cerveau qui déborde de souvenirs saisissants d'intenses incidents de bégaiement (Souvenirs de Bégaiement ou SB) en 3-D, accompagnés d'un son multicanal, certains de ces souvenirs incluant des rires et des moqueries de la part de certains de nos interlocuteurs, nous ne parviendrons jamais à vaincre le bégaiement.

On doit D'ABORD cesser d'ajouter une telle épidémie quotidienne de souvenirs et supprimer ou remplacer autant de ces SB que nous pouvons par des souvenirs positifs de fluence (SF). Pour la plupart, la vitesse à laquelle le bégaiement cessera sera directement dépendante de la vitesse à laquelle TOUT nouvel « incident pénible » sera éliminé. Par « incident pénible » j'entends toute parole qui paraît handicapée. Je ne connais aucun moyen d'y arriver sans utiliser des méthodes semblables à mes Trucs. Nous ne devons pas marcher sur notre jambe cassée jusqu'à ce que nos béquilles lui aient donné le temps de guérir.

C'est le GROS problème de la Phase 1 d'une autoguérison : comment stopper le bégaiement assez longtemps pour atténuer l'addition de souvenirs frais et odieux de grotesques bégayages ?

Je n'ai découvert que trois façons de stopper le bégaiement dans sa progression :

Arrêter de parler

OU parler moins

ET/OU

utiliser un Truc.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Ce qui précède est l'épicentre du Truc n° 11, « Lorsque toute autre chose échoue. » ***Arrêter de parler est la pire des solutions***, mais je l'ai utilisée à l'occasion comme dernier recours et, très, très rarement, je l'utilise encore. *Parler moins est une science subtile* qui est le sujet de plusieurs de mes séances de coaching avec des PQB et discuté en profondeur plus loin dans cette Section. *Un certain niveau de moindres prises de paroles s'imposera à la majorité*. Vous pouvez visionner une discussion à ce sujet [ICI](#)⁵⁹. Les Trucs sont le sujet principal ici. Le besoin de faire appel aux Trucs se veut TEMPORAIRE. Moi et mes Compagnons-PACB parlons beaucoup, et ***le besoin de faire appel aux Trucs pour cesser de bégayer meurt avec le temps***.

Ceci étant dit, il n'en demeure pas moins que certains Trucs (modulation vocale, changement de registre vocal, prononciation extrême) *amélioreront et donneront plus de vivacité à votre parole, et ce, longtemps après que le bégaiement se soit dissipé*.

Qu'est-ce que j'entends par "Truc" ? Une technique permettant à la PQB D'ESQUIVER un mot sujet à un bégaiement/blocage imminent. ***Sans mes Trucs, je n'aurais JAMAIS pu me guérir. J'ai découvert ces Trucs un par un, pour la plupart au début des années 1960.*** (Exception : le Truc n° 12, sourire, est une contribution de Dimas Ahda, une PACB, Indonésien. Adam [une PQB de New York] a démontré que l'utilisation de l'épellation, Truc n°. 3, d'un mot difficile ici et là facilitait et rendait possible la communication, même pour une personne qui avait des blocages intégraux.)

Certaines PQB se sauvent de moi et de mes méthodes dès qu'elles apprennent que je veux qu'elles utilisent les Trucs, car elles les perçoivent comme des moyens de « tricher » ou de « gérer la parole », ce qui est inexact. ***Les Trucs ne "gèrent PAS la parole" ; ils entraînent le cerveau à esquiver automatiquement des bégaiements imminents.*** J'adore les utiliser ; ils me rappellent mon jeune temps au baseball alors que je courais dans le champ, esquivant les joueurs de l'équipe adverse. L'esquive est-elle une « tricherie » du plaqueur ? Même aujourd'hui, je suis fier de mon utilisation des trucs, ce qui est rare. Chaque fois que nous les utilisons, nous plantons un clou de plus sur le couvercle de la tombe de Satan le Bégaiement.

Pour formuler plus simplement ma pensée, *je doute que la plupart de ceux qui rejettent les Trucs réussissent un jour à cesser de bégayer* car ils ne pourront stopper celui-ci suffisamment longtemps pour remplir leur cerveau de Souvenirs de Fluence (SF) et ainsi supprimer leurs trop abondants Souvenirs de Bégaiements (SB). *Nous ne pouvons nous défaire d'habitudes que nous n'avons cessé de perpétuer.*

⁵⁹ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=Bf3X-ExvU9c>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lorsque nous **maitrisons** un ensemble de Trucs, comme les 12 présentés dans ce livre, et que nous pouvons en saisir **automatiquement** un ou plusieurs, nous éviterons, virtuellement du jour au lendemain, la plupart des bégayages. Nous continuerons, certes, à être obsédés par les peurs et les anxiétés propres au bégaiement, mais ces peurs commenceront immédiatement à s'amoinrir et le processus de guérison sera sur la bonne voie. Toutes les peurs S'ÉVANOUIRONT éventuellement, à la condition que Satan le Bégaiement ne soit pas nourri sous formes de blocages, d'humiliations, de sueurs et de remords qui gardent ce satané bégaiement bien en vie. Il est probable que des menaces aléatoires apparaîtront ici et là, mais chacune de ces menaces sera écrasée par un Truc. Je l'ai fait pendant quelques décennies. C'est amusant !

Certaines PQB cessent de bégayer en utilisant qu'un ou deux Trucs. D'autres en utilisent une demi-douzaine. D'autres encore, comme moi, les utilisent tous – de loin la solution la plus intelligente. Plus le bégaiement de la PQB est sévère et plus la PBQ bégaye depuis longtemps, plus elle devra utiliser de Trucs tout en les choisissant selon ses besoins du moment. Les PQB sévèrement auront davantage besoin de surprendre Satan le Bégaiement.

J'aime bien considérer les Trucs comme 12 différentes routes qu'on peut emprunter et la plupart d'entre-eux vous offrent des options valables et indépendantes dans la plupart des cas. Lorsque je me retrouvais face à face avec un blocage/bégaiement, je refusais systématiquement de bloquer/bégayer. Je préférais cesser de parler, je comptais deux temps (1000-1, 1000-2), je choisisais un Truc/route, j'exprimais un pensée complète suivie d'une pause et d'un autre double-décompte et je recommençais à parler. La pause d'un double-décompte (1000-1, 1000-2) me donnait un répit de pression de parole et, tout aussi important, donnait à mon interlocuteur l'occasion de bien comprendre ce que j'avais dit. Même aujourd'hui, j'utilise, dans TOUS mes discours publics⁶⁰, la pause double-décompte et mes auditoires aiment ça ! J'explique cette technique dans plusieurs vidéos de coaching. Pour en voir un exemple, cliquez [ICI](#)⁶¹.

Je n'ai jamais utilisé le même truc de façon soutenue (mot après mot) car ma parole n'aurait pas été naturelle. Certains font l'erreur de surutiliser UN SEUL Truc, ce qui donne à leur parole une « résonnance bizarre » (bien que cela batte tout même le bégaiement). En évoluant en douceur, en un va-et-vient entre plusieurs Trucs, votre élocution paraîtra parfaitement normale, comme la mienne et celle de mes Compagnons d'Armes qui ont cessé de bégayer et

⁶⁰ Lee a d'ailleurs postulé pour faire une présentation TED Talk sur le bégaiement. RP

⁶¹ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=HMnkVJU95nA>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

qui font partie de notre Panthéon. *Prenez plaisir à visionner leurs inspirants témoignages et les liens vers les vidéos que nous ajoutons maintenant à ces témoignages en cliquant [ICI](#)⁶².*

Donc, faites-vous une faveur : ne rejetez surtout pas les Trucs par crainte que cela “sonne bizarre”. Ce n’est pas le cas. Et pour vous le prouver, écoutez-moi ou tout autre vidéo de toute PACB sur SAA en cliquant [ICI](#)⁶³. Si vous n’êtes pas disposés à utiliser les Trucs, vous ne pourrez probablement pas vaincre le bégaiement.

Le contrôle du cerveau – que nous aborderons aux Étapes 5 et 6 (Sections 8 et 9, pages 241 à 306) – constitue *la méthode la plus puissante pour vaincre le bégaiement, en vous offrant un important soulagement immédiat de celui-ci, en épargnant votre journée au fur et à mesure que votre cerveau est graduellement convaincu et recartographié pour systématiquement rejeter les peurs du bégaiement*. Alors que les Trucs ne sont pas des guérisons, ils n’en constituent pas moins des méthodes qui minimisent l’ajout de souvenirs de bégaiement dans *votre Banque de Souvenirs et d’Images mentales (BSIM)*.

Le but initial des Trucs est donc d’éviter un moment de bégaiement imminent – puis un autre, et encore un autre, et toute une série de tels incidents de bégaiement. Mais au fur et à mesure que j’utilisais ces Trucs (que j’ai développés un par un, individuellement), je constatai qu’ils accomplissaient quelque chose de plus important. *Non seulement pouvaient-ils, en solitaires, éviter des bégaiements à droite et à gauche, mais ils commencèrent à remplacer mes SB et les images correspondantes, par des SF positifs, une situation gagnant-gagnant des plus importantes. Alors, sans surprise, mes peurs de bégayer diminuèrent proportionnellement à la réduction de nouveaux incidents de bégaiement et des SB du passé et l’addition correspondante de gratifiants souvenirs de fluence.*

Comme JE LE RÉPÉTERAI SOUVENT tout au long de ce livre, la PQB doit faire deux choses pour venir à bout de Satan le Bégaiement : (1) entendre de la parole fluente, et (2) NE PLUS entendre de disfluences. Je définis « disfluence » comme « tout incident de parole qui donne l’impression que l’individu souffre d’un handicap de parole. » Pendant ce processus de sortie du bégaiement, *la PQB ne peut se donner QU’UNE NOTE SUR DEUX relativement à sa parole : « réussite » ou « échec. »* (Les PQB ayant tendance à se donner des standards de parole TRÈS élevés, bien au-delà de ceux des personnes fluentes, il est donc essentiel que la PQB ÉVITE de se fixer une exigence aussi élevée.) *Une « réussite » signifie que sa parole ne paraissait pas*

⁶² Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

⁶³ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

handicapée ; un « échec » signifie que sa parole semblait handicapée. Les quasi-réussites doivent être notées comme « réussites. » Les locuteurs normaux ont, eux aussi, des [disfluences normales](#) (des 'bégaiements', de longues pauses ressemblant à des blocages). La PQB doit célébrer toute note de passage ET TOUTE IMPERFECTION DE PAROLE QUI NE PARAÎT PAS COMME UN HANDICAP de celle-ci DOIT ÊTRE IGNORÉE ET OUBLIÉE. Toute PQB qui ferait l'erreur de s'attarder sur les disfluences normales ne pourra jamais cesser de bégayer. Toute prise de parole réussie doit être visualisée maintes fois par la PQB.

Comme le veut l'aphorisme, "La nécessité est mère des inventions". Et comme mon travail et la vie exigeaient que je parle, je commençai littéralement à "jouer" avec les mots. Lorsque je me sentais sur le point de figer et de bégayer, c'était toujours à cause d'un mot ou de quelques mots *précis* qui m'effrayèrent. Mes Trucs sont nés un par un, chacun d'eux démontrant sa qualité de "gilet de sauvetage". En devenant de plus en plus habile à utiliser mes Trucs en douceur, je prouvais que je pouvais vaincre Satan-le-Bégaiement.

5.0 RÉSUMÉ DES TRUCS

Tel que déjà mentionné, utiliser le même Truc pour chaque mot ne serait certainement pas naturel. Mais *en transitant discrètement en un va-et-vient entre les divers Trucs, la PQB sera assez fluente.* Si vous [m'écoutez parler](#) ou mes Compagnons d'Armes autoguériss (que vous trouverez en abondance sur le site de SAA et sur mes vidéos de coaching sur YouTube), vous lirez et entendrez des preuves de cela.

Mes Trucs sont une combinaison de méthodes et de schèmes de pensée. Gardez à l'esprit que VOUS N'AVEZ BESOIN QUE D'UN SEUL TRUC POUR BATTRE UN MOT QUI AURAIT AUTREMENT ÉTÉ BÉGAYÉ (bien qu'il soit facile, une fois que vous y êtes habitué, d'en utiliser un ou plusieurs en même temps). Vous n'avez donc pas besoin de tous les aimer ni de tous les utiliser. Pour ma part, je les ai tous utilisés. Plus vous les maîtriserez, plus il vous sera aisé d'en sélectionner un au passage qui vous sauvera la vie. *Rappelez-vous simplement que la plupart des blocages/bégaiements peuvent être contournés par la plupart des Trucs ; vous n'avez pas à « sélectionner le meilleur. » Ils sont tous « bons » et seront efficaces dans la majorité des situations.* Inutile de [paniquer](#) et de commencer à bégayer. Faites un double-décompte si besoin est, choisissez un Truc et parlez. Votre interlocuteur, qui n'en a rien à foutre, n'y verra que du feu.

La sévérité de votre bégaiement et le nombre d'années depuis lesquelles vous bégayez dicteront le nombre de Trucs que vous aurez besoin d'utiliser et à quelle fréquence vous aurez besoin de les interchanger. Vous devrez faire appel à cette bonne vieille méthode « d'essais et

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

erreurs. » Certains cessent de bégayer avec un ou deux Trucs ; d'autres ont besoin d'une poignée de ceux-ci ; plusieurs ont besoin de tous les Trucs. *La cure la plus rapide et permanente viendra de ce que vous les utiliserez tous.* Tout un arsenal d'armes est préférable à quelques-unes. J'ai transformé en jeu l'action de **surprendre** Satan le Bégalement. Par suite de leur utilisation intensive, les Trucs deviendront automatiques. D'ici là, vous devrez en sélectionner un. *Peu importe celui que vous déciderez d'utiliser, utilisez-le IMMÉDIATEMENT.* Satan est un « poney limité », c.-à-d. qu'il ne se concentre que sur un mot à la fois ; on peut donc facilement nous montrer plus malin que lui ; il est lent d'esprit et se traîne les pieds. Toute PQB réagira bien plus rapidement que lui. Plus vite vous vous entraînerez à parler SANS RÉFLÉCHIR à ce que vous allez dire, plus rapidement vous cesserez de bégayer. Satan a besoin de vos hésitations pour réfléchir au(x) mot(s) suivant(s) ; ne lui en donnez pas et vous le bâterez à chaque fois. **La parole immédiate impose la fluence.** (Les hésitations à penser et à craindre les mots ne doivent pas être confondues avec les pauses à double-décompte (1000-1 et 1000-2) que nous utilisons pour faire une pause de parole.)

En me basant sur ce qui s'avère le plus efficace en travaillant avec les PQB, j'améliore et réorganise constamment les Trucs. Ceux qui suivent sont les plus récents au moment de la traduction de cette 3^e édition. Comme il y a très peu de chance que je rédige une 4^e édition mais que je continuerai certainement à les réviser et à les améliorer, Richard (le traducteur) vous informera, par courriel, des mises à jour.

Comme il est toujours réassurant d'avoir des options, **mémorisez et maîtrisez tous les Trucs** ; puis gardez-en une copie sur votre téléphone et votre PC/Mac, et une autre dans votre poche.

LES TREIZE (13) TRUCS (11/12/2018)

Outils pour rendre les noms & les premiers mots craints FACILES :

(MC signifie mot craint)

- 1) **Sauter/omettre** la première lettre ou syllabe.
- 2) Utilisez un **synonyme**, un mot ou une phrase similaire.
- 3) **Sauter** le mot complètement OU **épelez-le** (répétition du mot optionnelle).
- 4) **Insérez** une pensée OU des sons/mots alternatifs et **liez-les** au Mot Craint (MC).
- 5) **Brodez une histoire** sur le/autour du mot/nom craint.
- 6) **Modifier** ou **reformulez** toute votre pensée. (7 & 8, qui suivent, sont aussi efficaces avec les mots craints).

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

VOIX pour vous aider à-attacher-les-mots-ensemble

- 7) La cure **magique** instantanée : murmurer.
- 8) **Modulation vocale**/changez votre **registre vocal** (quatre registres vocaux) et soyez **PASSIONNÉ**.
- 9) Parlez avec *une prononciation extrême* ou en utilisant un **accent** &/ou une **gestuelle** naturelle.
- 10) Parlez **immédiatement** et *liez-les-mots*-ensemble.
- 11) **Lorsque toute autre méthode échoue** (de sévères blocages/bégaiements sur plusieurs mots) **combinez** ce qui suit : (i) **cessez de parler** pour deux décomptes (1000-1, 1000-2); (ii) recommencez à parler, mais **faites de brefs énoncés**, exprimant **une seule idée complète** à la fois, puis **cessez de parler**; (iii) **changez votre registre vocal** pour une voix plus douce ou, si nécessaire, changez de registre vocal de pensée en pensée (murmure, voix douce, voix forte); et utilisez la **liaison-des-mots** (phonation continue) pour connecter chaque mot et chaque syllabe; et/ou utilisez la **prononciation extrême** et/ou la **modulation** ; (iv) **SOURIEZ** constamment lorsque vous parlez. (v) Terminez en posant des **questions**. (vi) **Et si tout cela échoue, ÉCRIVEZ** au lieu de bégayer ou de bloquer, écrivez sur un bloc-notes, sur votre iPad, sur votre téléphone – écrivez ce que vous voulez dire puis, en utilisant tout registre autre que votre voix régulière, **essayez de dire ce que vous avez écrit**. Il vous deviendra de plus en plus facile de dire ce que vous écrivez jusqu'au moment où vous n'aurez plus besoin d'écrire le message à transmettre.
- 12) Plus que tout, **SOURIEZ** sans arrêt pendant que vous parlez.

Et le Truc boni n° 13

- 13) Le Truc Ultime : AUCUN TRUC : Parlez sans y penser. Commencez à parler dès que vous ressentez l'envie de le faire. Imitiez les locuteurs fluides : laissez votre désir (de parler) faire le travail.

Note : L'idée d'épeler vient de Adam, de New York. Le Truc du sourire vient de Dimas Ahda, d'Indonésie.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

CHOISISSEZ LE BON MOMENT POUR UTILISER LES TRUCS. Faites appel aux Trucs AVANT même que ne se manifeste le blocage/bégalement, le but étant d'éviter celui-ci⁶⁴. Vous devez lier les Trucs au mot précédent. Cela pourrait nécessiter que vous cessiez de parler pendant deux secondes et que vous recommenciez en utilisant un Truc pour initier la parole (comme le 4^{ie}, mot(s) ou sons initiateurs à lier au premier mot craint).

COMBINAISON DES TRUCS : L'utilisation de plusieurs Trucs simultanément devrait vous aider à dévier votre attention des mots, la clé pour battre le bégalement. Par exemple, combinez les sons (4) et la liaison-des-mots (10); combinez la prononciation extrême (9) avec une voix douce (8); combinez la glissade sur la vague de sons (4) avec tout autre Truc. Le sourire peut (et devrait) être automatiquement ajouté à tout autre Truc. *Sourire continuellement devrait devenir une habitude en parlant* ; cela instaure une atmosphère plus détendue et de joie autant pour celui qui parle que pour son interlocuteur, sans mentionner que cela éloigne l'attention du locuteur de ses bégaiements.

REVOYEZ MENTALEMENT vos situations de parole réussies et OUBLIEZ celles qui furent moins réussies. Il est important de ne pas vous punir pour vos erreurs. Oubliez-les. Personne ne s'en soucie ou ne s'en souviendra. Alors, faites de même. Lorsque vous connaissez une situation de parole réussie, revisitez-la mentalement, visuellement et oralement, à maintes reprises.

Dès que vous maîtriserez les Trucs et pourrez les utiliser de façon interchangeable et facilement, vous éviterez tout incident de parole pénible. Selon la sévérité de votre bégalement passé, VOUS N'AUREZ BIENTÔT PLUS BESOIN DE FAIRE APPEL AUX TRUCS, sauf en de rares occasions. Mais je dois préciser que moi et plusieurs autres PACB utilisent les Trucs (tels que la modulation, la prononciation extrême, être expressif) pour donner plus de vie à notre parole/discours. Notre parole est devenue plaisante et nous sommes devenus parmi les meilleurs orateurs dans nos réseaux/groupes respectifs. Dans les rares occasions où je les utilise pour éviter un incident, J'AIME cela. Cela me donne le sentiment d'avoir compté un autre but de la Coupe Mondiale.

Chacun de ces 13 Trucs est décrit plus en détail ci-après. Le but, encore une fois, consiste à ESQUIVER CHAQUE BÉGALEMENT en utilisant le ou les Trucs qui sont les plus faciles pour

⁶⁴ Pour les orthodoxes, rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'évitement au sens où on l'entend dans la littérature sur le bégalement, mais, plasticité cérébrale oblige, de satisfaire ce besoin qu'a votre cerveau d'entendre une parole fluide afin de favoriser votre processus de sortie du bégalement (ne plus être une PQB détectable). RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

vous. Les Trucs favorisent la parole immédiate, laquelle donne lieu à la spontanéité. Après les avoir utilisés pendant un certain temps, votre cerveau en choisira un ou plusieurs automatiquement et au besoin. Lorsque cela se produira, les jours de votre bégaiement seront comptés et votre parole deviendra un jeu plaisant, « The Game of Tongues » comme je le désigne, un ensemble intégral du jeu de la vie.

Il est intéressant de préciser que ***le jeu de la vie n'est pas un jeu de Vous vs le Monde ; il s'agit d'un jeu de Vous vs Vous.*** Le plus merveilleux au sujet de ce jeu, c'est que vous allez toujours gagner, pourvu que vous fassiez deux choses : (1) Votre mieux pour tout ce que vous faites et (2) être aussi aimable que vous pouvez envers tout être vivant et les créatures domestiques. Une telle maîtrise de soi est le véritable secret pour gagner au jeu de la vie. Votre succès dans le Jeu de la Parole s'ensuivra comme la nuit succède au jour. Les migraines, les maux de têtes, les ulcères, l'urticaire et plusieurs autres affections mentales et même organiques diminueront proportionnellement, et le ***bégaiement deviendra votre bénédiction*** en le battant.

Je vous incite donc fortement à : *mémoriser les Trucs, à en garder une liste sur votre téléphone et votre PC/Mac, ainsi que dans votre poche, avec la liste de vos Autosuggestions (Étapes 5 et 6 – pages 241 à 306) et à vous exercer en pratiquant les divers Trucs sur des mots sélectionnés au hasard, en vous regardant dans la glace/miroir, puis devant des personnes de confiance (sans les avoir prévenus) jusqu'à ce que les Trucs deviennent faciles à utiliser.* Puis commencez à les utiliser en situations légèrement stressantes, que vous en ayez besoin ou non. Plus vous les utiliserez, plus vite vous les maîtriserez.

Soudain, vous vous surprendrez à parler avec fluence en utilisant les Trucs ! CEPENDANT, ***les Trucs ne sont pas, en eux-mêmes, une fin.*** Ils constituent UNE des routes vous amenant À PARLER VOTRE ENVIE (de parler) tout EN PENSANT PASSION, JOIE ET IDÉES (et surtout pas aux mots) lorsque vous parlez, ce qui constitue le Saint Graal de la fluence jaillissant d'une parole instantanée (et donc spontanément – ce qui garantit la fluence).

Pour éliminer vos peurs du bégaiement et devenir une PQB indétectable, votre travail sera plus facile en utilisant toutes les méthodes de ce livre. Elles ne sont PAS difficiles à apprendre et ça ne devrait pas vous demander beaucoup de temps (quelques mois pour la majorité) pour venir à bout de la plupart des problèmes. Pour le battre à plate couture, vous devez éliminer les Souvenirs de Bégaiement à presque zéro, ce qui demande du temps. Mais alors que vous y travaillerez, la majorité de vos interlocuteurs ne vous percevront pas comme quelqu'un qui bégaié. Votre vie changera pour le mieux. (Pardonnez-moi pour vous dire que plusieurs personnes m'écrivent des courriels en me désignant comme « un transformateur de vie » ou « sauveur de vie. » Je ne suis rien de cela bien sûr.) Chaque PQB doit vaincre son propre Satan

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

le Bégalement et autres démons. Je ne fais qu'expliquer le parcours que j'ai emprunté pour tuer mon Satan.

Enfin, n'oubliez pas que ***chaque Truc vous offre une OPTION à un incident de bégalement.*** Dans la plupart des cas, la majorité, sinon toutes ces options fonctionneront bien. Mais, bien sûr, certaines seront plus efficaces que d'autres et vous aurez besoin d'un certain temps avant de savoir quel Truc sera le plus facile pour éviter le mot craint du moment. Un Truc peut s'avérer meilleur pendant un certain temps et puis un autre le suivra. Apprenez et utilisez-les tous. ***Il ne s'agit pas de "gérer" un mot que vous pourriez bégayer ; il s'agit simplement de décider de le contourner.*** Pourquoi devriez-vous lutter contre Satan si vous pouvez l'éviter ? Au fur et à mesure que vous contournez de plus en plus de menaces de bégalement, votre cerveau finira par oublier, lentement mais sûrement, d'avoir peur des mots. Puis vous constaterez ne plus bégayer et ne plus vous soucier de votre parole. Vous aurez alors remporté la victoire.

Une fois les Trucs mémorisés et que vous vous êtes exercé à les utiliser, tout comme n'importe lequel bon menuisier, votre cerveau saura instantanément lesquels utiliser (et la plupart seront efficaces dans la majorité des situations), et vous en sélectionnerez un ou plusieurs INSTANTANÉMENT sans ralentir votre débit ou autrement planifier les mots que vous direz.

Pour les PQB, la fluence nécessite de laisser votre ENVIE de parler se produire IMMÉDIATEMENT. C'est la chose la plus difficile pour ceux dont le bégalement est sévère. Cela exige de la pratique, une détermination et la volonté de dire ce que vous voulez, de choisir au vol un Truc tout en parlant. *Pour certains cas très sévères, cela exigera de multiples traitements quotidiens d'Autohypnose pendant longtemps.* (Je l'ai fait pendant trois ans.) Seule la ***pratique*** vous permettra de le faire. Exercez-vous lorsque vous êtes seul, devant la glace, devant des intimes/proches et, graduellement, faites-le en situations un peu plus stressantes.

Vous devez prendre, quotidiennement, la décision, le ferme engagement et la proclamation décisive de NE PAS permettre de blocage/bégalement⁶⁵. Les Trucs (spécialement le n° 11), combinés avec les Étapes 5 (Autosuggestions) et 6 (Autohypnose), vous permettront de renforcer cette décision.

Tournons-nous maintenant vers une discussion de chacun des trucs.

⁶⁵ Tout au long de ce livre, je traduis « stutter or block » et « a block and a stutter » par « blocage/bégalement. »

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

A. RENDRE LES NOMS FACILES

(Trucs 1 à 6 plus 7 et 8)

C'est le problème LE PLUS difficile pour la majorité des PQB : la première lettre OU syllabe du mot craint suivant. Pour en faciliter la référence, je le désigne Première Lettre Crainte ou PLC, mais j'utiliserai aussi parfois, tout au long de ce livre, « Mot Craint » ou PMC ou MC.

Les trucs 1 à 8 s'attaquent au PMC. De même, la Section 5.31, *Ne prenez pas cela trop au sérieux et modulez.* Pour plusieurs, *résoudre le problème du PMC, c'est régler leur problème de bégaiement.*

5.1 SAUTER LES PREMIÈRES LETTRES ET SYLLABES

(Le Truc le plus populaire (Truc n° 1))

Ce premier Truc est à ce point efficace et tellement populaire au sein de mes Compagnons d'Armes que je dois m'y attarder davantage. De plus, le premier Truc est, et de loin, le plus facile à combiner avec d'autres Trucs et, en prime, il s'attaque à, *et, pour plusieurs, a résolu le problème du PMC* (premier mot craint). Quelques-uns m'ont écrit pour me dire qu'ils avaient atteint leur but en lisant le livre ; d'autres l'ont fait grâce à quelques séances skype.

En plus du syndrome de la PLC (première lettre crainte), les mots que la majorité des PQB craignent le plus sont (1) nos propres noms (2) les noms des autres et (3) tout mot pour lequel il n'existe pas de substitut ou d'option (ici encore, des noms).

J'adore prononcer tous les noms, et **j'adore aider les PQB à apprendre les nombreuses et FACILES méthodes de maîtriser les noms.** J'aime dire : « Donne-moi 30 minutes pour faire des exercices intensifs avec toi à dire des noms et tu ne bafouilleras PLUS JAMAIS sur un nom. » Mettez-moi au défi – dans le cas improbable où vous ne pourriez l'apprendre par ce que je vais écrire ci-après.

Une manière facile de dire tout nom est simplement de “sauter” la première lettre ou syllabe (PLS). Cette méthode tellement simple me donna un énorme soulagement immédiat – et je l'utilise encore lorsque j'en ai besoin, ce qui ne se produit pas souvent. (Ce Truc est moins efficace en langue chinoise car les mots chinois ont tendance à être monosyllabiques.)

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Cela soulève un problème : lorsque j'omettais la première lettre ou syllabe de certains mots (par exemple « ologie » pour « Géologie »), cela ne faisait pas de sens. Je réglais ce problème en disant immédiatement le mot correctement. C'est-à-dire que ***je disais « ologie-géologie » et je continuais à parler***. Toute PQB que j'ai connue peut faire cela, c.-à-d. qu'après avoir amputé un mot, elles PEUVENT le prononcer correctement, *pourvu qu'elles le prononcent immédiatement et qu'elles soudent la prononciation correcte au mot amputé* : bibliothèque-bibliothèque, » « ool-School », « ee-Lee », etc. J'ai, à l'occasion, *combiné ce Truc n° 1 avec le 3^e, en épelant le mot craint*, surtout avec les noms : « ee-L-E-E ». En d'autres occasions, j'utilisais le T-9 (prononciation extrême) de concert avec T-1 (omettre la première lettre/syllabe). T-1 est, de loin, le Truc le plus populaire, puisqu'il est tellement facile à utiliser et qu'il fait le travail dans plusieurs cas, MAIS il y en a des meilleurs pour s'attaquer aux PLC ou PMC.

En omettant ces premières lettres ou syllabes d'un mot craint ou de mots craints, le reste des mots me semblait généralement facile à dire. Cela me plaçait sur ma lancée ; une fois prononcé le mot(s) "difficile(s)" (première lettre ou syllabe en moins) je devenais bien plus détendu et, profitant de ce tremplin, je me lançais sur le reste de ma pensée sans bégayer (utilisant, si nécessaire, d'autres outils ou techniques) et lorsque la peur refaisait surface, je répétais le processus : en omettant la première lettre/syllabe (PLS). La plupart du temps, tout le monde me comprenait et je suis devenu tellement bon (souvent ***en réduisant ma voix légèrement afin de mieux masquer l'omission***) que ***mes auditeurs remarquaient rarement mes omissions sélectives***, terminant ma prestation par un grand coup de circuit.

Si vous bégayez, vous savez déjà cela : lorsque la PQB vient d'éviter une lettre ou un mot difficile et complète toute une pensée sans bégayer, cela lui donne un encouragement substantiel tout en réduisant son niveau de crainte pour la prochaine communication verbale, ce qui constitue une double victoire. ***Aussi simple que cette technique puisse paraître, ne la dénigrez pas pour autant. Elle fait plus que de vous épargner d'une crise imminente ; elle atténue le niveau de peur pour les "crises" qui suivront.*** Comme pour toute autre chose, ça demande un peu de pratique pour la faire discrètement, mais ce n'est pas difficile, et elle réduira votre peur du "mot suivant", peur qui déclenche tout bégaiement.

Un bon moyen de commencer est avec votre nom : Lee Lovett est devenu "EEEELOVETT". Étrangement, une fois que j'avais dit "Eee", je pouvais souvent dire « Lee » ou "Lovett", avec la première lettre, correctement. Si je disais d'abord mon nom de famille "Ovett", je pouvais alors dire "Lee Lovett" sans problème, ***pourvu*** que je fusionnasse le mot complet au mot tronqué. Et puis, ***j'épelais*** également mon nom (« L-e-e »), évitant de le prononcer, je l'épelais puis je le disais (« L-e-eLEE »), soudant le nom à la dernière lettre du mot épelé. Après avoir dit mon nom une fois sans la première lettre et/ou en l'épelant, je pouvais alors dire « Lee

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lovett » pendant toute la journée, sans problème aucun. La majorité de mes Compagnons d'Armes le font aussi. Aujourd'hui, je considère que les noms sont parmi les choses les plus faciles à résoudre avec mes méthodes.

Mes Trucs, comme celui-ci, réveillent mon cerveau et neutralisent le Planificateur-Déclencheur-de-Bégaitements. Je combine parfois l'omission de la PLC (première lettre crainte) avec la liaison-des-mots (Truc n° 10) ; sans pause entre les mots et les syllabes, Satan le Bégaïement est BLOQUÉ. Je peux même le faire en parlant lentement. Afin de garder SB (Satan le Bégaïement) tremblant, j'ajoutais la prononciation extrême (T-9) comme boni. (La « prolongation » que certains enseignent ne me semble pas naturelle, alors qu'une prononciation extrême me semble parfaitement naturelle.) ***Embarquez votre cerveau dans ce jeu-des-Trucs ; et mélangez-les ; amusez-vous avec eux ; vous allez finir par battre ce Méphistophélès de Monstre !***

Dès que VOUS commencerez à remporter des victoires avec les Trucs, vous saurez et accepterez le fait que vous LE VAINCREZ. Lorsque vous réaliserez cela, mes méthodes deviendront de plus en plus faciles à utiliser. Alors que la balle-de-neige du bégaïement se mettra à fondre, la balle de neige de la fluence, elle, se mettra à rouler - pour vous.

Donc, *POUR CESSER DE CRAINdre LE BÉGAIEMENT, CONCENTREZ-VOUS À NEUTRALISER SA PROCHAINE MANIFESTATION*, et puis la suivante, et celle qui succèdera à cette dernière, ***battant le bégaïement en évitant UN événement à la fois***, et en ficelant ensemble ces quelques événements de fluence. Chaque "victoire" fait baisser l'aiguille du Compteur de Peurs de Bégaïement et fait monter l'aiguille du Compteur de Confiance envers la Fludence.

MAIS *si vous vous laissez glisser à nouveau dans les griffes du bégaïement* (en n'utilisant pas vos Trucs, y compris, en dernier recours, en NE vous retenant PAS de parler ici et là, T-11), votre progression pourrait bien être nulle ou presque.

Hélas, j'ai rencontré quelques PQB ayant essayé tellement de thérapies - et qui bégaient encore et depuis fort longtemps - qui se considèrent expertes en guérison, bien qu'elles bégaient toujours. Peu importe, *elles en savent trop pour donner à mes méthodes (ou à toute autre) une chance, ne serait-ce que pendant quelques minutes*. Elles disent, « Je ne manipulerai pas ma parole, » mais je ne le fais pas non plus ; je reprogramme mon cerveau - un Truc, une Autosuggestion, un souvenir de bégaïement à la fois, jusqu'au jour ultime : alors que je ne penserai qu'aux IDÉES, à ma PASSION et à ma JOIE en parlant, dépourvu de TOUTE crainte de parler. J'AIME PARLER, un point c'est tout ! Je bois mon propre Cool Aid. Me suis-je lavé le cerveau moi-même ? À qui le dites-vous !

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Comme l'a si bien dit Confucius : « Le voyage le plus long commence par un premier pas. » Laisser tomber les premières lettres et syllabes constitue un tel premier pas. ***Le meilleur moment pour commencer à utiliser ce merveilleux outil/Truc est dès maintenant, la toute prochaine fois que vous parlerez*** et que vous anticiperez un bégayage.

Ne faites pas l'erreur de vous contenter de lire ce livre et de vous en souvenir. Vous ne vous en souviendrez pas à moins de ***commencer à utiliser CHAQUE étape lorsque vous la lisez.*** Bien sûr, vous lisez présentement ces lignes à voix haute (en tout cas, vous le devriez) ; alors, ***exercez-vous à laisser tomber, dès maintenant et en poursuivant cette lecture, les premières lettres ou syllabes de certains mots. Ce livre requiert un entraînement "sur le tas", une participation active de votre part ; "ou vous l'utilisez ou vous le perdez". Commencez à gagner, DÈS MAINTENANT.***

Peut-être me direz-vous : « Je ne peux pas omettre la première lettre/syllabe de CHAQUE mot prononcé. » « Ça sonnera bizarre ! » MAIS vous ne bégayez pas non plus sur chaque mot et vous pouvez vous amuser à passer d'un Truc à l'autre ! Rien ne vous EMPÊCHE de vous exercer à omettre la première lettre/syllabe de chaque mot, sachant très bien que, en réalité, vous ne le ferez pas tout le temps (c'est uniquement pour vous y exercer). Cela vous aidera à identifier rapidement quels mots se prêtent bien à ce Truc et ceux qui ne s'y prêtent pas. Alors, exercez-vous-y MAINTENANT, sur la prochaine phrase, le prochain paragraphe et la prochaine page, jusqu'à ce que cela devienne facile pour vous. En lisant le paragraphe suivant à haute voix, omettez autant de lettres que vous pouvez.

En d'autres occasions, alors que je combinais les Trucs, j'omettais une lettre/syllabe, puis j'utilisais la modulation (T-8) ou la prononciation extrême (9) ou la liaison-des-mots (10). L'idée est la suivante : ***moins je laissais d'espace-temps entre chaque mot, moins je laissais de temps à mon cerveau pour PLANIFIER un bégaiement.*** J'ai donc éludé le mot bégayé en omettant la première lettre/syllabe puis en utilisant un autre Truc. J'étais **INSTANTANÉMENT, spontanément** fluent pour cette série de mots. Mais je ne prononçais pas de discours ; je prononçais des idées complètes et je faisais une pause complète. (Maintenant vous savez : vous ne pouvez pas sauter la première lettre de chaque mot ; cela ne fonctionne pas avec certains mots, comme par exemple "add" en anglais, MAIS vous n'aurez jamais besoin ou n'essayeriez jamais d'omettre la première lettre de CHAQUE mot.) ***Ce Truc ne s'adresse qu'aux PREMIERS Mots Craints,*** et il sera efficace sur la majorité des mots.

Chaque réussite enrichissant votre Banque de Souvenirs & d'Images Mentales (BSIM), une série de tels succès (peu importe leur brièveté) peut faire des miracles pour vous. Donc ***initialement, mon/votre but était/est : ÉVITER LA PROCHAINE MANIFESTATION du bégaiement.*** Alors que vous y parvenez sur des mots ici et là, ***concentrez-vous sur vos IDÉES ET LES***

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

SENSATIONS et non sur le prochain mot ou tout autre mot, comme discuté à la Section 7 (page 224) ; en la combinant au Truc n° 8 (Modulation vocale, être *expressif* et enjoué – Page 139), cela vous aidera à vous concentrer sur vos idées. Et lorsque vous vous concentrez intensément sur vos idées, *vous ne pouvez pas bégayer, point à la ligne !* Pas plus que vous ne planifiez les mots à venir.

En d'autres mots, *une fois que vous avez esquivé le mot problématique, changez immédiatement l'objet de votre attention vers vos idées et ne cessez pas de parler jusqu'à ce que vous complétiez votre pensée. N'essayez surtout pas de monopoliser l'attention pendant de longues périodes.* (Moins de mots reçoivent plus d'attention que plus de mots, même chez les locuteurs les plus fluents.) Soudain, vous vous surprendrez à parler spontanément et instantanément, et donc librement. Tournons-nous vers quelques exemples pour raffiner cette technique servant à composer avec les premières lettres/syllabes craintes (PL/SC).

Donc, lorsque la peur de la première ou deuxième syllabe me surprenait, j'oubliais simplement cette syllabe. Ainsi, "Christmas" devenait "istmas" ; "William" devenait "illiam" ; "Thomas" devenait "omas". *En faisant cela, je déjouais mon esprit en omettant le problème : la première syllabe.* Pourquoi n'avais-je pas découvert plus tôt ce bijou d'idée ? Je n'en sais trop rien ! Elle se présenta à moi plusieurs mois après mon humiliation dans la salle d'audience à la cour (que je vous ai décrite dans la première partie), laquelle fut la pire de ma vie !!! Cette découverte éclairante se produisit quelque peu comme suit :

L'occasion fut un dîner officiel à une réunion d'un Club Optimiste, où on m'avait demandé de présenter l'orateur dont le nom était "Richard Richardson". Or les "R" étaient mon plus gros obstacle. Les noms étaient pour moi, en général, un problème, puisque je ne pouvais leur substituer rien d'autre. J'étais terrifié à l'idée de devoir le présenter, mais je ne pouvais m'y dérober. Je ne réussissais pas à manger mon plat ni à converser avec mon entourage immédiat. Je quittai la table à plusieurs reprises pendant le repas pour aller aux toilettes et me raisonner ainsi que pour essuyer la transpiration qui dégoulinait de ma tête et de mes bras et pour arrêter le tremblement. J'ai pensé, pendant un moment, feindre une subite indisposition et quitter l'événement. Mais j'étais devenu déterminé à faire cette introduction, à dire son épouvantable nom si je n'avais pas le choix. Puisque c'était l'époque précédant l'avènement de mes Trucs, mes options étaient limitées. J'allais peut-être devoir serrer les dents, cracher, crier ou chuchoter son nom, ou sauter de bas en haut en le disant, mais j'allais dire "**Richard Richardson**".

Puis arriva le moment de faire cette introduction. *Spontanément, je décidai d'omettre la première syllabe de son nom et de tous les autres mots qui me terrifiaient.* Étonnamment, plus je prononçais de mots (même sans leurs premières syllabes, les mots étaient généralement

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

bien compris) *plus la peur s'estompait. Je pouvais dire de plus en plus de mots*, même avec leurs premières syllabes, et *mon succès fit, dès cet instant, boule de neige*, tout comme parfois le bégaiement faisait boule de neige, mais en sens inverse, se soldant par un blocage complet. Mon introduction se déroula à peu près comme suit (*les parenthèses [] indiquent les lettres omises*) :

« [M]onsieur le président, chers [m]embres et [d]istingués invités, nous sommes honorés [d]'avoir avec nous aujourd'hui, un éminent ... » et je continuai ainsi jusqu'à ce que j'atteigne ma peur ultime : son nom. Ce que j'ai vaincu en disant :
« Je vous présente maintenant [R] **ICH-ard** [R] **ICH-errd**-son. »

Je le fis comme un annonceur sur le ring d'un combat de boxe ou de lutte, en allongeant les syllabes et en augmentant ou diminuant le volume de ma voix afin de "jouer" avec les sons et le nom, *ajoutant ainsi de l'importance à son nom et un sens théâtral à l'occasion*. L'assistance a ADORÉ cela et m'applaudit frénétiquement avant que RR ne commence à parler, non sans prendre la peine de me remercier pour mon "introduction des plus colorées et divertissantes." Je n'avais pas bégayé et je fis de moi une vedette ! C'était un bon début.

Croyez-moi, aussi bien que je puisse m'en souvenir, *d'aucuns ne se sont aperçus de mon omission de ces premières syllabes* – qui furent nécessaires pour me permettre de compléter mon introduction ; mais *j'y suis parvenu sans bégayer en public !* C'était, à ce moment-là, tout ce qui m'importait. *Ce triomphe allait être profondément ancré dans mon cerveau. Je pouvais le faire. Avec ce seul Truc, soit omettre les premières lettres/syllabes, je pouvais "tromper" l'auditoire à penser que je n'avais pas bégayé ! Je venais de le démontrer.* Maintenant, tout ce dont j'avais besoin de faire, c'était de m'y exercer, de m'y exercer encore et encore et de ne pas cesser de le faire.

Le bégaiement étant une menace pour plusieurs (et probablement pour la majorité) des PQB, presque à chaque minute de toute heure du jour, 24h/7jrs, *le prochain événement embarrassant se trouve toujours qu'à un mot de distance*. Impitoyablement et avec acharnement, cette peur monopolise, comme un cancer, les pensées de la PQB, à chaque minute, toute la journée et parfois même une bonne partie de la nuit. (Référez-vous au Tableau de Sévérité du Bégaiement, Section 4.3, page 88).

Énergisé par ma triomphale prestation décrite plus haut, je retournai à ma place et affrontai des conversations routinières. Bien que ce genre de conversation fût un peu plus facile l'instant d'après ce triomphe, ça n'en demeurerait pas moins un défi. J'employai immédiatement la technique du "Sauter la première lettre ou syllabe". Graduellement, le fait

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

d'omettre au besoin les premières lettres/syllabes rendait mes conversations routinières moins intimidantes et, *de façon prévisible, ma peur du bégaiement, et donc mon bégaiement, avaient déjà entamé une Tendance Linéaire Descendante*. Je commençais à prendre le dessus sur lui. Je ne planifiais PAS ma parole ni mes mots. Je faisais le contraire : j'improvisais en une fraction de seconde pour ESQUIVER les balles du bégaiement qui sifflaient tout autour de moi comme des frelons autour d'une ruche d'abeilles. Étrangement, cela était même amusant, dans ce monde de parole torturée dans lequel je vivais.

En avalant/omettant les "R", les "W" et autres lettres et sons qui m'effrayaient, ma parole devint moins hésitante. Quel soulagement ce fut !!! C'était presque "magique" (pour emprunter un qualificatif utilisé par Ruth Mead pour décrire certaines parties de son autoguérison). Dans mes mots, c'était comme si « un menaçant nuage sombre se retirait d'au-dessus de ma tête ». Je commençais à savourer mes succès et leur continuité.

Vous aussi pouvez le faire. Ce n'est vraiment pas difficile ; vous n'avez besoin que de vous y exercer. *J'ai transformé en jeu l'avalement, l'enterrement et simplement l'omission des premières lettres et syllabes*, au besoin, et je fusionnais-parfois-les-mots pour accroître le masquage. (Bien que je fronçasse les sourcils sur ces difficultés d'élocution chez les personnes **normalement** fluentes, elles sont souvent obligatoires pour les PQB.)

Je m'attaquai donc ainsi aux noms suivants que je craignais beaucoup (les parenthèses [] indiquant les lettres omises).

« [W]illiam [B]rown »

« [R]obert [St]eevens »

« [J]er-ry Adams »

« [Ge]orge [W]ashington »

« [J]esus [C]hrist »

« [B]ouddha »

« [M]oh-ham-ed »

Mes auditeurs auraient pu croire que je parlais trop vite, que j'omettais trop de fins de mots ou que je "mangeais" mes mots ; mais la plupart n'y virent que du feu ; et *lorsque j'utilisais cette technique, ils ne me considéraient PAS comme quelqu'un qui bégayait, et c'était tout ce qui m'importait*.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Les noms avaient toujours été pour moi un désastre continu. Mais j'avais enfin trouvé le Paradis de la Parole : *j'avais trouvé un moyen de raffiner mon nom et tous les autres. Pour la première fois depuis que j'avais commencé à bégayer, je pouvais oublier ma peur des noms difficiles, oui, de littéralement l'oublier. J'avais déjà entamé le processus de [recartographier](#) mon cerveau pour qu'il accepte que je n'avais plus de problème à dire le nom de quiconque* – et le plus important, le mien : “eee ovett” ou « ee-LeeLovett » que j'avais été incapable de dire au juge lors de ma toute première cause à la cour. Je pouvais même tousser un peu en le disant, et même “le tousser” ou je riais simplement de ma prononciation. Les autres rirent aussi et n'y pensèrent plus par la suite. Que de crises évitées ! Victoire !

L'aiguille de *mon Compteur de Peurs baissait, baissait et baissait*. Je savais que je pouvais dorénavant dire mon nom, ou le nom de quiconque, en toute situation, et même avec un court préavis. Je commençais à remporter La Guerre de la Parole. J'allais plus tard apprendre cinq autres moyens/Trucs d'éviter les problèmes avec les noms, n'importe lequel nom. Je considère maintenant les noms, tous les noms, comme le problème le plus facile à résoudre.

PROBLÈME : Après un certain temps, *mon Planificateur de Bégalement se mit en tête de s'attaquer aux deuxièmes syllabes* de certains mots pour lesquels j'avais omis la première lettre ou syllabe. Cela ne se produisait pas souvent car, immédiatement après l'utilisation d'un Truc, je fusionnais le mot suivant à ce que je venais tout juste de dire, ne laissant pas à Satan le Bégalement le temps d'imposer un bégaiement. Alors oui, pour composer avec les deuxièmes syllabes ou mots suite à la PLC (première lettre crainte), *il me fallait davantage que le Truc N° 1*.

Lorsque je n'utilisais PAS ce Truc, ou d'autres Trucs que j'allais plus tard développer, je bégayais généralement ; ce qui, souvent, retournait la balle de neige négative du bégaiement contre moi. Cependant, mes méthodes par tâtonnements (par essais et erreurs) m'amenaient à osciller de fluence à bégaiement, puis à la fluence en un mouvement de va-et-vient qui dura plusieurs années. Un tel cycle en pendule négatif n'était pas nécessaire. Les PQB, selon la sévérité de leur bégaiement et leur éthique de travail (leur volonté à s'exercer), peuvent et devraient s'autoguérir substantiellement en 3 à 4 mois, sauf pour les cas très sévères qui, eux, exigent plus de temps (selon mon expérience à ce jour, le cas le plus long me prit dix mois consécutifs).

Chaque fois que j'utilisais ce Truc (sauter/omettre la première syllabe/lettre), j'évitais un embarras de bégaiement. *Je ne créais pas un autre mauvais souvenir à combattre. Je faisais tout le contraire : je commençais à accumuler une importante Banque de Souvenirs de Fluence (BSF) grâce à des prises de parole réussies, et comme je progressais constamment, ma Banque de Souvenirs de Bégalements (BSB) se comparait de plus en plus à une peau de chagrin.*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Il y eut, bien sûr, des revers ; mais, avec le temps, mes succès excédèrent en nombre mes échecs. Je progressais. Ma sublime Banque de Souvenirs de Fluence (BSF) commençait à dominer ma diabolique Banque de Souvenirs de Bégalements (BSB). La Satanée Peur-du-Bégalement se faisait de plus en plus insipide. Je dansais sur un Rock'n Roll de parole.

Même lorsque j'utilisais cette bête noire de **téléphone**, qui me fit souffrir mes bégalements les plus évidents, je m'exécutais de mieux en mieux. (Pendant mes études à la faculté de droit, et donc sur plusieurs années, je travaillai au Sénat américain comme – l'horreur des horreurs - *téléphoniste d'un standard téléphonique* au vestiaire républicain [lorsque je n'étais pas portier]). Pouvez-vous imaginer l'horreur, pour une PQB, d'opérer un standard téléphonique ? J'étais pris de **panique**. Il me fallait faire quelque chose – et vite. Je ne pouvais me permettre de bloquer, avoir de longues pauses et faire attendre les sénateurs, leurs assistants et les appelants. C'est ainsi que ***mes Trucs devinrent ma première ligne de défense***. Ou je nageais, ou je coulais à pic. Je sautai donc à pieds joints, répondant aux appels téléphoniques et sonnant les sénateurs.

Vous voulez des exemples ? J'avais créé plusieurs variations de ce qui suit : « [M]orning, [S]enate [Ree]publican [CL]oakroom... CLoakroom... Senate... U.S. Senate Room... Phone Room... [S]enate Switchboard... » Puis, une fois, ayant annoncé où j'étais (en quelque sorte), je devais dire quelque chose comme : « [P]uis-je vous [ai]der ?... Ou juste « Vous aider ? » ... Ou « [H]old on, [pl]ease » ...Ou « [H]old ». Puis je devais sonner un Sénateur ou appeler un page du Sénat : [P]aging [S]enator [J]ohnson ; [c]all on 1... Ou juste « [Sen]ator [J] ohnson on 1 » En résumé chers lecteurs, ***j'étais dans l'enfer d'une PQB***. C'était mon travail. Avais-je besoin d'une solution rapide ? (Rappel : j'étais marié, avec deux jeunes enfants, j'allais à la faculté de droit le soir et je travaillais à plein temps le jour au Sénat américain et j'étais sans le sou. La panique totale quoi !)

Dans une précédente édition, j'ai parlé de la nécessité de parler plus vite. Avec le recul, je constatai qu'il s'agissait d'une erreur. Je voulais parler de la liaison-des-mots. Je peux lier-les-mots en parlant vite, à une vitesse moyenne et même très lentement. La vitesse N'EST PAS la solution. La solution, c'est la LIAISON-DES-MOTS !⁶⁶ Le but consistait à passer le premier mot/lettre craint, ce que j'accomplissais par la-liaison-des-mots (T-10). En apprenant à lier-les-mots, ma parole résonnait comme celle d'un enfant (ce que j'étais presque à 22-25 ans), marmonnant sa parole, rassemblant des mots ensemble et omettant la fin des mots. *Plus je*

⁶⁶ Ce que je désigne personnellement comme phonation continue. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

*liais-mes-mots (T-10), moins mon cerveau avait de temps pour planifier un bégaiement. Je réalisai, après un certain temps, que je n'avais pas besoin de parler vite ; j'avais simplement besoin de CONNECTER mes mots et syllabes, **ne permettant aucun espace, pause ni même d'infimes hésitations.***

La balle de neige de fluence positive gagnait en élan. Ça fonctionnait. Et plus cela donnait de résultats probants, plus facile ça devenait.

*Mes Trucs, en vérité, **accéléraient la spontanéité de ma parole.*** (Plusieurs PQB ne peuvent comprendre cela jusqu'à ce qu'elles se le prouvent en parlant avec moi sur Skype.) L'aiguille de mon Compteur de Peurs du Bégaiement était en chute libre. *Plus je devenais habile à utiliser mes Trucs, moins je bégayais en TOUTE situation, et je craignais de moins en moins de bégayer.*

Je favorisais tout cela en m'administrant, quotidiennement, **trois traitements d'Autohypnose de 20 minutes chacun.** « J'aime parler, j'aime parler au téléphone, » etc., encore et encore, tout en me visualisant et m'entendant parler avec fluence, et je venais tout juste de commencer à lire à haute voix (seul, dans une garde-robe pour commencer). **Les visualisations ainsi que la répétition de mes Autosuggestions** restructuraient le scénario négatif de bégaiement que les pénibles incidents de bégaiement avaient imprégnés dans mon cerveau. Hors de tout doute, le fait que les Trucs m'épargnaient de nouveaux souvenirs de bégaiement fut le facteur décisif.

Alors que le fait d'avoir à prononcer des noms sans possibilité de substitution constituait encore mon utilisation principale du Truc n° 1, **je constatai que l'omission de la première syllabe facilitait énormément et immédiatement mes conversations routinières.** C'est-à-dire que lorsque je conversais à bâtons rompus et que, soudain, mon esprit injectait une peur de bégayer et déclenchait le bégaiement, *une lettre/syllabe omise ici et là me permettait de continuer à parler sans signe visible de bégaiement !* Presto, ma parole recommençait à s'écouler librement. Je "bernaï" presque tout le monde la plupart du temps ! L'estropié de parole commençait à s'exprimer. Souvent, même si j'utilisais seulement ce premier Truc, plusieurs ne savaient même pas que Lee avait bégayé ! Victoire ! (Tel que déjà mentionné, je ne bégayais que très peu à la maison et ma famille avait toujours insisté que je ne bégayais pas – jusqu'à ce que mon père m'entende dans la salle d'audience, après quoi il n'allait jamais plus mentionner le mot « bégaiement ». Il mourut quelques années plus tard ; j'avais alors 28 ans. Je regrette qu'il n'ait pas vécu suffisamment longtemps pour me voir vaincre le bégaiement.)

Pour la première fois depuis sa première manifestation, mon bégaiement cessait d'empirer et ma parole commençait à s'améliorer. Au fur et à mesure que je les découvrais et les utilisais,

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

mes *Trucs* devinrent les meilleures méthodes pour la première phase de mon autoguérison et, plus tard, les meilleures méthodes dans ma phase post-guérison – et mes meilleures méthodes pour éviter des [rechutes](#). Je suis tellement habile à utiliser les Trucs que personne n'est en mesure de savoir quand je les utilise et quand je ne les utilise pas. ***Sachant pouvoir compter sur mes Trucs, je sais que personne ne peut me surprendre (ni mes PQB-Compagnons d'Armes) à bégayer.*** (Je m'enfarge ici et là, et je répète des mots comme tout le monde ; mais ils ne sont pas issus de la peur, et j'ai cessé, il y a bien longtemps, de me soucier des disfluences humaines et normales !)

Certaines PQB rejettent, de prime abord, mes Trucs (et donc mon livre et moi-même) et retournent à leurs exercices de respiration, à penser aux - et à planifier les - mots, à prolonger ceux-ci, à presser leur langue au plafond du palais de manière non naturelle, à faire vibrer leur pomme d'Adam, à utiliser des appareils de rétroaction auditive différée (dont le Speak Easy) ou n'importe quoi d'autre. Et elles bégayaient *toujours* et leur parole est probablement robotique. C'est triste, car mes Trucs sont efficaces et résonnent de façon naturelle. Pour vous en convaincre, vous n'avez qu'à visionner et à écouter les PACB sur les vidéos de SAA ou écouter la version orale/audible de mon livre où je lis cette troisième édition en totalité⁶⁷.

Mon autoguérison avait commencé en urgence. Ayant lu ce qui précède avec, je l'espère, une grande attention, vous entreprendrez, j'espère, votre processus d'autoguérison dès maintenant. Si vous pouvez lire à voix haute sans bégayer, - j'espère que vous lisez ce livre à voix haute EN CE MOMENT, en entier – et en supposant que vous le lisez à haute voix, exercez-vous à omettre quelques premières lettres ici et là. C'est facile à maîtriser. ***Je peux maintenant le faire aussi spontanément que je parle.*** Apprendre à faire automatiquement des choses aussi simples n'interviendra pas dans votre parole qui devient de plus en plus normale et spontanée. L'omission des premières lettres de mots craints vous mènera à la fluence. Faites-en un jeu ; [prenez plaisir](#) à apprendre à éviter le bégaiement. Transformez le citron de votre parole en limonade.

Dès que vous serez habitué à faire cela, vous constaterez à quel point c'est facile et efficace. Ne vous dites pas « Je ne peux faire ça ! » Faites-le, c'est tout. Si vous apprenez à frapper des balles de golf, espériez-vous maîtriser ce geste rapidement ? Les choses/actions/habitudes qui ont de la valeur ou de l'importance prennent du temps à maîtriser. Vous n'avez pas, non plus, « appris » à bégayer du jour au lendemain n'est-ce pas ?

⁶⁷ Ces séances d'enregistrement totalisèrent quelque 70 heures. Lee les fit entre deux séances de coaching. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Voici des exemples d'omissions de premiers mots/syllabes : [V]ous pouvez le [f]aire ; alors, [f]aites-le. [S]autez la [p]remière [l]ettre de [q]uelques [m]ots dans une [p]hrase. Cela ressemble à un "parlé de bébé" ? Puis après ! C'est tout de même mieux qu'un humiliant silence, un humiliant blocage ou des répétitions du genre « s-s-s-s » à n'en plus finir ! Et la plupart de vos interlocuteurs ne le remarqueront même pas. De toute façon, marmonner ses mots semble être devenu "le nouvel Anglais" (comme me le prouvent mes petits-enfants), et *plus vous le ferez, moins vous aurez besoin de le faire !* (Bon, arrêtez de lire à voix haute et prenez une bonne respiration. Puis reprenez votre lecture. Si j'ai pris le temps d'écrire pour vous cet ouvrage par pur altruisme, vous pouvez certainement prendre le temps de maîtriser cela !)

5.2 UTILISEZ UN SYNONYME, UN MOT OU UNE PHRASE SIMILAIRE.

(Le Truc le plus facile et le plus commun)

Il s'agit d'une méthode que plusieurs PQB découvrent par elles-mêmes. Ce fut d'ailleurs le tout premier Truc que j'utilisai. Il est tellement évident et naturel ; bien qu'il ne puisse à *lui seul* battre le bégaiement, l'utilisation de synonymes permet, bien que dans une certaine mesure, une parole fluente. Ce Truc m'amena à compiler – et à publier en 2017 – mon premier livre de 5 000 entrées, lequel se trouve également sous mon nom dans Amazon.

À défaut de connaître un synonyme exact, un mot similaire fera l'affaire. *Mais si vous ne vous souvenez pas non plus d'un mot similaire, alors utilisez une courte phrase décrivant ou remplaçant le mot craint.* Des synonymes ou des mots similaires au mot "livre" pourraient inclure : volume, tome, omnibus, manuel, publication, folio, livre de poche, Kindle, iPad, roman, histoire, traité, notebook, bloc-notes, pad, cahier, grand livre, titre, matériel de lecture, pamphlet, texte, lexique, source d'information, registres, livre de comptes, vers, prose etc. Plusieurs des mots précédents sont des approximations, MAIS *ils présentent l'avantage de vous épargner un blocage embarrassant.* Au risque de me répéter, plus vous ferez échec à de pénibles incidents, moins menaçants ceux-ci deviendront.

Et si aucun synonyme ou des mots similaires ne vous viennent à l'esprit, trouvez simplement une phrase à insérer. Presque n'importe quoi fera l'affaire. Exemple : supposons que vous voulez dire le mot "livre" à un commis dans une grande surface ; vous pourriez lui dire : « Je cherche quelque chose à lire... Avez-vous des livres de science-fiction ?... J'aime lire ; pouvez-vous m'aider... Quel est votre auteur préféré ?... J'ai besoin de quelque chose à lire... »

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Assurez-vous simplement DE NE PAS planifier ce que vous allez dire. La fluence se manifeste lorsque vous énoncez vos idées à l'instant même où votre DÉsir de parler vous vient à l'esprit. L'esprit s'occupe de choisir les mots pour les locuteurs fluents. La fluence, c'est comme manger à la sauvette ; la fluence est semblable à cette réaction spontanée et automatique qui se produit lorsqu'un médecin frappe votre rotule. ***Moins vous pensez à ce que vous allez dire, plus fluide vous serez.*** La vitesse avec laquelle vous commencez à parler tue Satan le Bégalement. Il N'EST PAS nécessaire que vous parliez rapidement ; je ne le ferais pas, car cela peut mener à plusieurs erreurs de non-bégalement. Par contre, la vitesse avec laquelle vous COMMENCEZ à parler doit être rapide ; mais une fois sur votre lancée, une vitesse normale ou même légèrement plus lente, et de brefs énoncés, seront préférables (Truc n° 11).

Car tout délai avant de commencer à parler est la cause première des disfluences. ***Hésiter avant de commencer à parler pour penser aux mots est la toxine fatale pour les PQB.*** Arrêtez de faire cela et les jours de votre bégalement seront comptés.

Les trucs sont des méthodes pour contourner les disfluences qui sont occasionnées par les hésitations fatales pour penser aux mots. Il est important que vous ne tardiez PAS à dire la phrase que vous utilisez en lieu et place d'un mot craint (car vous donneriez alors à votre esprit-entraîné-planificateur-de-bégalements l'occasion d'insérer la peur sur un autre mot). *Aussitôt que la pensée se manifeste à vous, commencez à parler en une fraction de seconde, puis tenez-vous en à de courts énoncés, en faisant une pause complète une fois complétée chaque pensée et utilisez les Trucs pour terminer votre pensée. (Par exemple, voyez le truc n° 11 – page 155.) Fusionnez les mots (4), liez-les-mots ensemble (10), parlez avec une prononciation extrême (9), dire des mots en murmurant (7), et/ou en les modulant (8) sont tous des moyens de défier ce Planificateur de Bégalements qu'est Lucifer Tétanos et de le mettre en échec.*

Vous n'aurez plus, avant longtemps, besoin d'utiliser les Trucs pour combattre des bégayages ; pour certains, plusieurs mois seront nécessaires pour cesser les disfluences et quelques mois de plus pour que leur parole s'écoule sans avoir besoin des Trucs. Dès l'instant où vous et votre esprit avez accepté le fait que vous puissiez éviter tout bégalement, le Compteur de Peurs de Bégalements commence à faiblir, et vous serez bientôt libéré.

Votre objectif est d'éviter le prochain incident du bégalement. Alors, accordez-vous une pause. *Ne lutez jamais publiquement avec vos mots en répétant une lettre ou, pire, en bloquant silencieusement tout en plissant vos yeux, en agitant votre tête ou toute autre syncinésie. OUBLIEZ CE MOT CRAINT et prenez-en un autre.* Voyez la Section 13.6 (page 375)

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lorsque vous instaurez un souvenir embarrassant de bégaiement, il s'accroche à vous pour longtemps [et perpétue les répétitions d'événements similaires](#). Vous ne pouvez vous permettre de faire cela, point final. Un truc N'EST PAS une « planification » de la parole ; c'est tout le contraire : il s'agit *d'un changement de mot non planifié et instantané, en une fraction de seconde (prenant Satan par surprise en changeant, en fusionnant, en parlant autour, etc. des mots craints)*. La zone des peurs du bégaiement de votre cerveau ne peut imposer de nouvelles peurs de bégayer aussi rapidement que vous pouvez changer de mots, de pensées ou choisir à la volée un ou des Trucs. L'armée grandissante de Personnes Ayant Cessé de Bégayer (PACB), maintenant au Panthéon de SAA, le prouve chaque jour.

Tout en apprenant à utiliser des synonymes, des mots similaires ou quelques mots qui signifient la même chose, ce deuxième Truc devient parfois l'OPTION parfaite. (Aux Étapes 5 et 6 – pages 241 à 306), vous apprendrez des méthodes pour renforcer les bons souvenirs par des Autosuggestions et/ou l'Autohypnose.) Vos Souvenirs de Bégaiement et l'aiguille de votre Compteur de Peurs se réduisent, se réduisent et se réduisent.

5.3 SAUTEZ OU ÉPELEZ LE MOT AU COMPLET

(Le Truc d'urgence)

Truc n° 3

C'est tellement simple et ce Truc fonctionne dans tellement de situations. Je ne peux vous dire le nombre de fois que j'ai simplement omis un mot craint, continuant de parler et personne, mais personne n'a jamais vu de différence. Et cette omission vous donne une impression immédiate de calme. *Les locuteurs fluides font cela tout le temps*, bien que par accident. Je l'ai simplement fait volontairement (et je le fais toujours). Ça fonctionnait et ça fonctionne encore.

Lorsque vous FORCEZ et LUTTEZ pour faire sortir les mots, vous régressez ÉNORMÉMENT – et vous rendez vos interlocuteurs très mal à l'aise. C'est une raison pour laquelle certaines PQB « côtoient » principalement d'autres PQB. De tels groupe de personnes « bègues » ne peuvent qu'amplifier le problème.

Si vous voulez vaincre le bégaiement, vous ne pouvez vous permettre de lutter publiquement avec les mots – et vous n'en avez nul besoin. Voilà pourquoi vous avez des TRUCS auxquels vous pouvez faire appel INSTANTANÉMENT, sans planification ! (Si vous connaissez mieux que mes Trucs, il est probable que vous ne lisiez pas ce livre. Mais si vous pensez avoir une meilleure idée, pour l'amour du ciel, envoyez-moi un courriel [info@saahelp.org] et je le partagerai avec tous mes Compagnons d'Armes PQB !!! J'appuie

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

toutes les méthodes qui sont légales et morales, et j'offre les miennes et mon coaching, gratuitement.)

Si le mot omis déforme votre message, exprimez toute votre pensée d'une façon *différente*. *Soyez créatif, laissez-vous aller, faites que votre parole soit une aventure. Et cela vous rendra, ainsi que votre parole, plus intéressants.*

J'avais l'habitude d'épeler mon nom plutôt que de bloquer dessus. Les gens adorent entendre un nom épelé ! Cela le rend tellement plus facile à retenir et la majorité des noms peuvent être épelés de diverses façons, spécialement dans des langues différentes. À d'autres occasions, une fois que je l'avais épelé, je constatai ***pouvoir le dire en le soudant à la dernière lettre du nom épelé.*** « L-e-e-LEE ».

Alors que je travaillais avec un de mes Compagnons d'Armes, Adam, un ancien bloqueur intégral de New York, il décida de lui-même d'épeler *tout* mot qui lui occasionnait des difficultés. Après ne pas avoir été capable de me dire un seul mot pendant plusieurs séances Skype, il commença à me dire plusieurs mots puis à parler, tout en épelant les mots difficiles et, encore, toujours en continuant de parler. Cela fonctionnait fort bien pour lui. Il communique maintenant ainsi à un débit normal, ce qui les rend, lui et ses interlocuteurs, heureux. Je commençai alors à partager ce Truc avec d'autres PQB. ***Vos interlocuteurs NE S'EN FONT PAS avec votre manière de communiquer ; ils veulent que vous communiquiez.*** Et c'est spécialement vrai chez les PQB sévèrement et qui se battent avec la majorité des mots. Le fait d'épeler ne « nourrit » pas Satan le Bégalement, pas plus que cela n'encourage la fluence.

Ainsi, j'ajoutai ce Truc consistant à [omettre/sauter](#) un mot entier et à l'épeler à mon omission des premières lettres/syllabes et au Truc des synonymes. Les Souvenirs de bégalements et l'aiguille du Compteur de peurs diminuaient comme peau de chagrin. Puis les Souvenirs de Fluence poursuivaient leur remontée. Et Lee souriait de plus en plus.

5.4 INSÉREZ, DEVANT UN MOT CRAINT, DES *PENSÉES/SONS* OPTIONNELS

(*Mon Truc préféré pour les premiers mots craints*)

Truc n° 4

De toutes les façons de manœuvrer autour des Mots Craints, ***ce truc n° 4 est mon préféré.***

Comme vous le savez, la plupart des individus qui bégaient peuvent dire n'importe lequel mot sans bégayer, POURVU qu'ils n'aient pas le temps d'en avoir peur. Une fois passé "le premier mot craint", ils prennent leur élan et peuvent parler sans bégayer pendant un bon moment, surtout s'ils ne sont pas en situation stressante (telle que de parler devant un groupe nombreux, parler avec un inconnu, faire une présentation formelle ou au téléphone – cet appareil étant le cauchemar numéro un pour bien des PQB).

Comme toute PQB le sait, les PQB prennent habituellement une seconde ou deux pour penser à un mot avant que se manifeste la peur, délai qui mène au bégaiement. Eh oui, les PQB présentent sur un plateau d'argent la balle que Satan pourra frapper. On doit arrêter d'attendre ; on doit parler, *commencer tout de suite à parler*, sans planifier. Empressez-vous de commencer à parler. Répondez rapidement aux questions. Mais cela n'est pas toujours possible pour les PQB. On doit donc trouver des méthodes pour survolter la parole avant que Satan n'occupe la place avec des blocages/bégalements. Voir la Section 4.6 (pages 93).

Le fait d'insérer une pensée ou un son optionnel comme préface (Truc n° 4), permet à plusieurs PQB de traverser la barrière de plusieurs « prochains mots craints. » Pour moi, et pour un nombre croissant de PQB, c'est la manière la plus sécuritaire d'éviter des problèmes avec les Premiers Mots Craints.

Avec le temps, je découvris pouvoir éviter un problème de Première Syllabe autrement qu'en omettant une lettre ou une syllabe. *Je pouvais simplement insérer spontanément une pensée ou un son de dernière minute – DONC, SANS PLANIFIER DE MOTS - pour me donner un élan de départ, après quoi je glissais sur le/les mot(s) craint(s).*

Il est important "d'insérer des *désirs de parler/pensées/idées* et NON des *mots*," parce que ***LES PULSIONS DE PARLER/PENSÉES/IDÉES TROUVENT LEURS PROPRES MOTS avant même que la PQB en ait peur, alors que penser aux mots constitue le principal déclencheur de bégalements.*** Bien qu'il s'agisse d'une subtile distinction, elle est importante pour cesser de bégayer. (Je fus estomaqué d'apprendre récemment qu'une thérapie de parole bien connue demande aux PQB de penser à

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

leurs mots avant de les dire. Je ne connais rien de pire pour quelqu'un qui bégaye. *Cela ne peut que garantir la perpétuation du bégaiement pour la vie !* La PQB que j'entendis faire cela avait un parler robotique.)

Alors, ne pensez surtout PAS aux mots avant de parler ; commencez à parler et laissez votre cerveau saisir une pensée/idée optionnelle. Votre cerveau trouvera bien les mots qu'il faut, et vous pourrez les dire *avant* même que vous ayez le temps d'en avoir peur et de les bégayer. (Combiner cela avec le Truc n° 10, liaison-des-mots, est particulièrement efficace, spécialement si vos énoncés sont brefs et que vous insérez des pauses à double-décompte (1000-1 & 1000-2) entre chacun de vos énoncés verbaux [Truc n° 11].)

Commencer à parler en vitesse sans y penser (Section 4.6) pourrait fort bien s'avérer la planche de salut pour les bloqueurs sévères (alias bloqueurs silencieux, Section 5,16, page 170), les PQB le plus sévèrement et qui ne peuvent prononcer aucun mot à la seconde même où elles pensent à leur parole. Dès qu'elles peuvent dire un mot ou deux, plusieurs d'entre elles peuvent continuer et compléter leur pensée. Le Truc n° 4 (insérer un mot/son avant le Premier Mot) peut fort bien sauver votre journée. Le problème, c'est de commencer à parler. Exemple : si vous voulez demander « Quelle heure est-il ? », commencez à parler mais en disant « Oh, je me demandais quelle heure il était ? » ou « Eh bien, savez-vous quelle heure il est ? » Le secret : PARLER SANS PENSER AUX MOTS. Vous pouvez toujours dire tout mot NON planifié. Faites-le. Habituez-vous à le faire. Faites-en une habitude. Pulsions/désir de parler = parole ; raccourcissez vos énoncés lorsque vous êtes sous pression.

Pouvant dire n'importe lequel mot en certaines circonstances, vous pouvez donc apprendre à dire n'importe lequel mot en d'autres circonstances. Mais pour le moment, nous allons tromper notre esprit en sautant une partie du mot OU en insérant spontanément une pensée différente et en commençant à parler, et n'importe laquelle pensée fera l'affaire pour ce Truc qui comble les vides, Truc à court terme. Comme je l'ai déjà dit, Satan ne peut faire qu'une chose à la fois : il ne peut que se concentrer sur UN mot à la fois. ***Vous pouvez modifier votre pensée plus rapidement que Satan peut insérer un bégaiement.*** C'est un fait. Plusieurs PACB le démontrent tous les jours. C'est difficile à expliquer par écrit, mais facile à démontrer sur Skype. Pour l'instant, faites-en un jeu. Vous pouvez apprendre à le faire.

Rappelez-vous notre but premier : remplir notre Banque de Souvenirs avec plus de Souvenirs de Fluence que de Souvenirs de bégaiements. *Chaque Truc vous offre une autre option d'éviter de créer un nouveau Souvenir de Bégaiement.* Si vous n'en profitez pas, vous ne réussirez probablement pas à cesser de bégayer.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Un mot ou une pensée de remplacement peut simplement être une préface, une entrée en matière, *une ouverture entre parenthèses*, précédant des mots craints, *pour vous donner l'élan nécessaire pour "rouler" sur un mot craint* (et si cela ne vainc pas la peur, omettez la première lettre.) Je désigne ces insertions entre parenthèses "Pensées de remplacement de Dernière Minute" ou "Départ fulgurant facilitateur de fluence".

En voici quelques exemples : *de telles insertions ont souvent vaincu ma peur du bégaiement d'un seul coup et/ou en passant par-dessus en coup de vent* : « Savez-vous.... Oh, en passant... Excusez-moi... Pouvez-vous me dire... Savez-vous.... En passant.... Je me demandais... » Je faisais cela beaucoup avec mon nom aussi ; « Oh, je suis content que vous le demandiez... En fait, je suis Écoss.... Eh bien, on m'a appelé de tous les noms, mais le nom est Lee ... » Cela peut être aussi un seul mot, « Bien... » ou « Ainsi... » ou « Et..., etc.

Encore plus facile, ce Truc n°. 4 vous amène à *insérer des sons* plutôt que des mots comme préface et à tenir ce son tout en disant le mot ; ainsi, vous soudez le mot et le son en un seul phonème : « JesuisuiuiuiLee » ; EhbiennnnnnGeorge est mon nom » ; Ahhhhhhhh TomSmith » ; MmmmmmmMitchJones... ». Tenir des sons et les faire chevaucher sur des mots est probablement *le Truc le plus facile et le plus sûr pour vaincre les Premiers Mots Craints*. Nous faisons cela sous forme d'exercices intensifs (drills) sur Skype et prononcer des noms devient rapidement, pour citer une PQB, « facile, facile. Facile ». (Le Bloqueur Silencieux a tendance à insérer une hésitation après le son et à bloquer.)

Si vous vous y exercez et que vous devenez habile à insérer des mots/pensées/idées et/ou des sons AVANT les mots craints, vous ne bloquerez plus jamais sur un Premier Mot Craint ! Une petite légion de nos PQB l'ont déjà fait. Joignez-vous à eux, serrez les rangs.

Le plus important : vous ne devriez pas vous pratiquer avec - ou planifier - les mots exacts pour ces insertions entre parenthèses, car vous pourriez les bégayer. POUR COMBATTRE LA PEUR, ON DOIT LA PRENDRE PAR SURPRISE, c.-à-d. en étant spontané, et nous accomplissons cette spontanéité en parlant IMMÉDIATEMENT. Alors, ne pensez pas aux mots ; pensez au changement, à une pensée différente, puis commencez immédiatement à parler. La clé est de commencer à parler immédiatement. Les mots exacts de toute préface sont en fait peu importants. Laissez vos idées et vos émotions vous guider et sélectionnez les mots AU FUR ET À MESURE QUE VOUS LES DIREZ.

Dès que vous parlez sur votre lancée, vous pouvez dire à peu près n'importe quoi, et spécialement si vous liez-les-mots-ensemble et que vos énoncés sont brefs tout en vous permettant, entre deux idées, des pauses à double-décompte (1000-1, 1000-2). Et puis souvenez-vous : vos interlocuteurs n'en ont que faire ; ils ne font pas vraiment attention et ils

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ne s'en souviendront pas. Contentez-vous de prononcer une phrase à la volée (c.-à-d. sans y penser). Une fois sur votre lancée, vous "roulerez" sur les premières syllabes sans même y penser et, tout en poursuivant sur votre lancée, les mots s'enchaîneront comme ils le font pour ceux qui ne bégaiement pas – et lorsqu'ils le font pour vous lorsque vous avez des explosions sporadiques de fluences. Ça fonctionne ; c'est-à-dire que vous éludez le bégaiement et personne, à part vous, ne voit la différence.

Lorsque je skypais avec une charmante Brésilienne, nous nous sommes livrés à un exercice intense. *J'ai lu un court paragraphe tout en modifiant spontanément environ un tiers des mots de chaque phrase.* Puis je lui demandai d'en faire de même. Elle s'exécuta avec brio, sans bégaiement ni transpiration ! Plus tard, lors de cette même séance, elle parla sans bégayer tout en appliquant divers Trucs *sans me le dire*. Puis elle me demanda si j'avais remarqué ses Trucs. Je répliquai « Quels Trucs ? » Je n'en avais remarqué aucun. Nous avons ri tous les deux. Elle utilisa les Trucs et elle gagna. Elle (Soria) fait maintenant partie du Panthéon de SAA. Après que les Trucs aient battu suffisamment de Satanés Mots Suivants Craints, *Satan abandonne et votre cerveau oublie simplement de bégayer.* J'ai enterré Satan six pieds sous terre, et cela, depuis des lustres.

De telles victoires peuvent ne pas être importantes pour une personne qui ne bégaye pas. Mais pour quelqu'un qui bégaye constamment sur au moins 10 % des mots, ou qui vacille de zéro blocage à un blocage situationnel complet, ces petites victoires sont É N O R M E S . En ajoutant cette technique (Truc n°. 4), j'étais "sur un rouleau" de plus d'une façon. L'aiguille de mon Compteur de Souvenirs de **Fluence** grimpait de façon continue alors que l'aiguille de mon Compteur de Souvenirs de **Bégaiements** atrophiant était en chute libre. J'étais en train de tuer Lucifer Tétanos.

Pour déjouer le Bégaiement Satanique, ça prend une pensée créatrice, de la pratique *et de la détermination, et il faut considérer cela comme un jeu* (Le Jeu "Vous vs Vous", le vrai et le plus grand sport de la vie, tel que discuté à la Section 14). *J'avais mis un terme à la dégradation de ma parole ; mon bégaiement avait cessé de s'empirer de jour en jour ; il avait atteint un plateau et, maintenant, il était en régression.* C'était devenu mon objectif et le jeu numéro un de ma vie. Ça devait l'être. Ma carrière (et ma santé mentale) en dépendait. Je ne pouvais simplement pas vivre ma vie en pensant au bégaiement à chaque minute, tous les jours, à jamais, puis foirer ma parole ici et là. JE N'EN POUVAIS PLUS. Peu importe le travail et la planification que cela exigeait pour le vaincre, j'étais déterminé à le faire, et je l'ai fait.

C'est ainsi que j'ajoutai à mes Trucs celui qui consiste à « insérer une pensée/son/mot optionnel » à l'omission des premières lettres/syllabes, aux synonymes et à l'omission d'un

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

mot complet. L'aiguille du Compteur de Souvenirs de Bégaiement/peurs baissait sans cesse. L'aiguille de mon Compteur de Souvenirs de Fluence continuait à grimper.

5.5 RACONTEZ UNE HISTOIRE AUTOUR DU MOT

(Une manière facile d'acheter du temps)

Truc n°. 5

Je me rappelle qu'une de mes Compagnes d'Armes PQB, une belle Australienne, qui me racontait à quel point elle avait vécu un incroyable moment embarrassant en croisant une nouvelle voisine dans sa cour et qu'elle fut incapable de se présenter (dire son nom). Elle a bloqué sur son nom tout en essayant d'en forcer la sortie : désastre monumental. Elle était tellement bloquée qu'elle ne pouvait émettre aucun son. Elle m'a dit que c'était le pire incident de bégaiement de sa vie. Elle avait alors 37 ans et bégayait depuis l'âge de 3 ans.

Je lui ai dit de *ne jamais LUTTER pour dire un mot ; il vaut mieux le laisser aller, passez **par-dessus**, en dessous, autour, omettre des lettres/syllabes, utiliser un synonyme (et même un surnom si vous en avez un) ou oublier notre nom pendant un moment et/ou broder une histoire autour ou à son sujet.*

Voici un exemple : supposons que ma Compagne d'Armes QB (Qui Bégaie) se nomme Mary MacIntyre et que le nom de sa nouvelle voisine est Jane Johanson. Leur dialogue pourrait ressembler à ceci :

Voisine/Jane : « Oh bonjour. Je suis votre nouvelle voisine. Je suis Jane Johanson. »

Ma Compagne d'Armes QB/Mary (son compteur de peur explosant) : « Oh oui, je suis enchantée de vous rencontrer. Johanson vous dites ? N'est-ce pas un nom Suédois ? »

Voisine/Jane : « Eh bien, oui. Et quel est votre nom ? »

PQB/Mary : « Eh bien, je descends d'une longue lignée d'Écossais, Ack-in-tyre's est le nom – Ary MacIntyre. Quand avez-vous emménagé ? » Son interlocutrice avait compris le nom.

La crise du nom étant passée la conversation se poursuivait normalement. Étant donné qu'il existe toute une myriade de moyens de résoudre ce problème, l'exemple ci-haut aurait pu couvrir une bonne dizaine de pages. Si vous avez une soudaine pulsion de connaître d'avantage de moyens pour contourner favorablement ce genre de situation, rendez-vous à notre [bibliothèque de vidéos](#) et faites une RECHERCHE de vidéos discutant des « Names. »

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Vous allez en trouver toute une série. *Nous adorons dire les noms. Et si vous demeurez avec nous, vous aussi finirez par aimer dire les noms.*

En réalité, si la PQB peut dire un nom, n'importe lequel des deux – que ce soit le prénom ou son nom de famille – elle peut généralement prononcer l'autre sans problème et, probablement, les deux, en fusionnant le second au premier. Par exemple, ayant dit « Ary », elle pouvait souder le dernier nom au premier, « AryMacIntyre » ou prononcer le nom de famille en premier : « Ack-intyre – Mary MacIntyre. Bien que cela soit compliqué à démontrer par écrit, je crois que vous avez saisi l'idée. Ça fonctionne. De même la modulation de diverses syllabes du nom ou en en murmurant une partie. Une fois passée la crise, votre parole s'écoulera librement ! Croyez-moi : **il est FACILE d'apprendre à prononcer les noms aisément.** FACILE ! Quand je pense à tous ces problèmes qu'ils m'occasionnèrent, ça me rend malade ! Ce n'était vraiment pas nécessaire.

Les PQB très sévèrement, mais alors très sévèrement, doivent faire de brefs énoncés jusqu'à ce qu'elles aient instauré une importante quantité de Souvenirs de fluence en lisant à voix haute, en parlant face à un miroir et en parlant dans toute circonstance où la pression sera nulle ou faible. Le but est de ne pas bégayer et, bien sûr, de maîtriser et d'utiliser les Trucs ET de prévoir d'intenses séances quotidiennes d'Autosuggestions et/ou d'Autohypnose, selon les Étapes 5 et 6 (pages 241 à 306).

Bien sûr, je haïssais moi aussi devoir décliner mon nom. Plutôt que de le dire tout de suite, j'engageais une conversation sur le nom, le travail, les racines, etc. de mon interlocuteur. Puis dès que je devenais plus à l'aise pour parler, et que je parlais avec un bon débit, j'introduisais mon nom, bien que, la première fois que je le disais, j'omettais la première lettre. Puis je le répétais dans toute sa gloire. C'était aussi simple que cela. Facile. Vous pouvez le faire aussi. Rappelez-vous toujours que *personne ne se soucie de votre parole et que personne, à part vous ne la juge*. Alors détendez-vous. Vous allez dire ce que vous avez à dire plus tôt que tard.

Ainsi ajoutai-je à mes quatre premiers Trucs, ce cinquième Truc, raconter/broder des histoires autour d'un mot/nom problématique, convertissant ainsi des mots problématiques en histoire ou en événements. L'aiguille de mon Compteur de peurs perdait encore de l'altitude.

5.6 MODIFIEZ OU REFORMULEZ COMPLÈTEMENT VOTRE PENSÉE

(Autre façon d'acheter du temps)

Truc n° 6

Pendant des années, je n'ai jamais pensé pouvoir éviter un bégaiement en changeant simplement une pensée ou en la reformulant à partir de zéro. En fait, cela me força à accepter SPONTANÉMENT un nouveau SCHÈME DE PENSÉE, bien que je ne l'aie pas réalisé sur le coup – ni son importance d'ailleurs.

Ou je changeais pour une pensée du même genre ou pour quelque chose de totalement différent. Je voulais seulement éviter un imminent blocage/bégaiement et cela fonctionnait. En vérité, plus je faisais cela, plus j'entraînais mon cerveau à penser vite (et à parler sans planifier mes mots). Les changements, bien qu'abrupts, pouvaient sembler (et étaient) très naturels à mes interlocuteurs. *Ne rejetez pas ces suggestions du revers de la main sous le prétexte qu'elles sont nouvelles et différentes de ce que vous avez toujours fait jusqu'à maintenant. Vous avez bégayé, raison pour laquelle vous lisez ce livre.* Pour utiliser un cliché, il vous faut sortir des sentiers battus, penser autrement, de façon créative. Le bégaiement est une "défaillance" ; "réparons-la". Moi et d'autres l'avons fait. Vous le pouvez aussi.

En vérité, ***le bégaiement est une habitude***, une très mauvaise habitude qui, plus est, est profondément ancrée. Et ***la fluence est aussi une habitude***. Nous ne pouvons avoir ces deux habitudes simultanément car elles sont, et seront toujours, en conflit. Donc, plus nous modifions nos habitudes de pensée, et donc ce que nous disons (sans en aviser le Sélecteur de Mots dans nos cerveaux), plus facilement nous pourrions éviter le bégaiement. *Pouvez-vous parler sans y penser ? C'EST pourtant ce que font les locuteurs fluents. Exercez-vous à le faire devant la glace/miroir.* Au fur et à mesure que je le fis, l'aiguille de mon Compteur de Peurs ne cessait de baisser, de baisser et de baisser.

J'avais aussi l'habitude d'esquiver un bégaiement ***en posant une question improvisée***, transposant ainsi la conversation sur l'autre personne, enlevant la pression de mes épaules et en laissant à mon interlocuteur le plaisir de m'éblouir. Lorsque vous vous retrouvez sous pression, passez la conversation aux autres. ***Devenez un INTERROGATEUR et un bon écouteur.*** Vous aurez moins de pression à parler, vous apprendrez davantage et les gens ne vous en apprécieront que plus. (À ce sujet, lisez le livre de Dale Carnegie, [*Comment se faire des amis*](#), - chapitre 4, « Pour être partout le bienvenu. ») L'aiguille de mon Compteur de Peurs continuait à baisser.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

La chose la plus importante ici est probablement celle-ci : **PENSEZ ET EXPRIMEZ VOTRE DÉSIR DE PARLER ET VOS BUTS, ET NON LES MOTS.** Quel est votre but ? (Par exemple, manger au restaurant, aller voir un film, commander un hamburger, n'importe quoi.) Une fois que vous avez déterminé votre objectif, **COMMENCEZ À PARLER SANS MÊME Y PENSER ;** c'est vrai : FORMEZ LIBREMENT CE QUE VOUS DITES. Il existe DIFFÉRENTES manières et mots pour dire une chose. **LAISSEZ VOTRE CERVEAU FAIRE TOUS CES CHOIX.** Les locuteurs fluents PARLENT GÉNÉRALEMENT SANS AUCUNE PLANIFICATION. Leurs idées proviennent de leurs cerveaux et ceux-ci leur assignent rapidement les mots. C'est ce que dit le Truc n° 6 : concentrez-vous uniquement sur votre objectif puis changez/reformulez votre pensée. Vous ne bégaierez jamais plus si vous faites cela.

B. LES VOIX POUR LIER-LES-MOTS-ENSEMBLE

TRUCS 7 À 12

5.7 LA CURE "MAGIQUE" INSTANTANÉE

(Qui m'épargna plusieurs désastres)

Truc n° 7

Ce Truc s'utilise également avec les Premiers Mots Craints. Je l'ai utilisé en abondance. On me connaissait comme le « Murmureur » longtemps avant que je devienne connu comme le « Murmureur de parole ». Murmurer un mot ou une phrase ici et là sauva mon bacon à maintes occasions.

Admirateur invétéré de la NFL, je me suis, pendant longtemps, procuré des billets de saison. J'avais l'habitude d'assister aux matchs et de crier comme un fou pour mon équipe. *Souvent, je criais tellement (toujours sans bégayer, bien sûr) que ma voix s'enrouait.* Le jour suivant, un lundi, journée de travail, je me retrouvais sans voix. J'étais donc forcé de murmurer. C'est alors que je constatai que lorsque je murmurais, je ne pensais aucunement au bégaiement ; je parlais, simplement, dépourvu de toute peur des mots, jusqu'à ce que ma voix revienne, un jour ou deux après.

(Voici ce que j'entends par "murmure" : parler seulement avec votre souffle, sans aucun son généré par votre boîte vocale. C'est un pur murmure.)

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Voilà ! C'est ainsi que je trouvais ce que je surnomme ma "Cure Instantanée Magique" du bégaiement. *Elle fonctionne de façon magique et parfaite, au "compte-goutte" ou en dosages mesurés.* Je l'utilise pour des mots choisis au hasard, des pensées complètes ou même pour des conversations entières, selon les besoins. Mes auditeurs m'ont rarement questionné à ce sujet. S'ils me questionnaient, je rétorquais que ma voix était enrouée. À de rares occasions, je disais « travailler sur un problème de parole. » L'une ou l'autre de ces réponses mettaient un terme à la discussion. Ici encore, *personne ne porte attention à votre parole, à part vous !*

Je peux, encore aujourd'hui, diminuer ou tomber instantanément dans un murmure intégral ; puis aller à un demi-murmure-demi-voix et revenir à ma voix complète, puis retourner à nouveau dans un demi-murmure, etc., et mes interlocuteurs n'ont jamais rien remarqué ! Il s'agit aussi d'un outil très efficace pour les prises de parole en public ; lorsque nous nous exprimons plus doucement ou que nous murmurons, l'auditoire nous écoute plus attentivement. Même aujourd'hui je prends plaisir à murmurer ici et là. Vos interlocuteurs accordent toute leur attention aux murmures.

Quatre-vingt-dix pourcents des PQB que je connais PEUVENT murmurer sans bégayer. Avec un peu de pratique, C'EST FACILE ! Ça s'apprend en un rien de temps et c'est efficace. (Je n'ai rencontré que quelques PQB qui avaient de la difficulté à murmurer de façon audible sans bégayer.) Si je murmurais constamment, Satan finissait par s'infiltrer et m'occasionner des problèmes. Je me tournais alors au Truc suivant, Truc n° 8 (modifier mon registre vocal) et laissai cette Bête brutale fendre l'air.

Certaines PQB rejetèrent instantanément cette option comme ridicule et impraticable, mais certaines d'entre elles ne m'ont pas donné non plus l'impression de vouloir se sortir du bégaiement – ou du moins pas suffisamment pour entreprendre [des actions inhabituelles](#). J'ai toujours haï le bégaiement au point de m'accrocher à toute alternative légale et morale.

Quoi qu'il en soit, JE LA FIS fonctionner et, souvent, sans même que les gens ne s'aperçoivent que je murmurais de façon intermittente à divers niveaux de volume. Peu importe si je leur disais avoir « une voix enrouée » ou que je confessais travailler sur ma parole, personne ne s'en souciait ! Si vous skypez avec moi, je vous prouverais à quel point il est facile de murmurer, au besoin, que ce soit épisodiquement ou de façon soutenue, sans pour autant donner l'impression d'avoir un problème de parole. Avec le temps, les rares personnes qui s'aperçurent que mes murmures étaient un stratagème pour éviter des bégaiements, m'appelèrent le « Murmureur. » Good, il battait le bégaiement !

Une fois de plus, je m'efforce de transformer mes problèmes en jeux (les empêchant ainsi de faire de moi leur marionnette), et d'aucun est plus intéressant que d'administrer, tous les

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

jours de ma vie, une raclée à ce Monstre Maniaque de Satan le Bégalement. Pensez-y à ma manière : faites-en un jeu et sachez ceci : vous et toutes ces autres abeilles-ouvrières ALLEZ vaincre !!! *Personne N'AI ME vous entendre bégayer !* Alors, joignez-vous à moi dans « ***The Game of Tongues*** », qui est le nom des enregistrements de nos séances quotidiennes de coaching sur skype : cliquez [ICI](#)⁶⁸. Soyez les témoins privilégiés d'autres PQB qui battent, en direct, Satan le Bégalement. C'est amusant. N'oubliez-pas de vous enregistrer, afin de pouvoir nous suivre ET nous aider à aider encore plus de PQB. Soyez un gagnant/une gagnante : joignez-vous à une communauté gagnante !

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'y travailler et la croyance que vous pouvez vous améliorer. D'autres l'ont fait et d'autres le font. Vous le ferez également. Alors oubliez les mots « Je ne peux pas », et souvenez-vous des mots prescients du psychiatre Caprio, tels que cités dans la dédicace de son livre, laquelle je répète inlassablement :

**« Utilisez votre interrupteur mental
pour dicter vos pensées.
Croyez pouvoir vous améliorer
et vous vous améliorerez.**

Le murmure est une “cure magique” car il procure un soulagement immédiat et peut être employé de plusieurs manières : un murmure total, ne murmurer que les mots problématiques, un murmure partiel (n'utilisant qu'un quart du volume de votre voix normale ou la moitié, etc.) jusqu'à ce que vous deveniez à l'aise de parler avec votre intonation normale (volume normal) dans la situation. Et le murmure est tellement facile à utiliser sur un mot ici et là. Le murmure peut être utilisé pour tous les mots d'une pensée ou seulement sur les mots craints ; puis vous prononcez normalement le reste de la pensée/phrased. Cela vous débarrasse de Satan le Bégalement et le laisse les mains vides. Je baisse parfois le menton de quelques pouces/centimètres et je me penche vers mon interlocuteur lorsque je murmure, comme si je partageais un secret. Vos interlocuteurs portent une plus grande attention aux murmures ; ils s'efforcent de les comprendre. J'allais plus tard utiliser le murmure dans plusieurs discours, non pour éviter des bégaiements, mais pour capter l'attention de mon

⁶⁸ OU À <https://www.youtube.com/>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

auditoire. Ça fonctionnait à chaque fois. Lors de ma période de bégaiement, mes auditeurs remarquèrent rarement que je venais tout juste de murmurer un mot ou une courte phrase ou toute une pensée et, une fois de plus, j'avais déjoué le bégaiement sans même y penser. C'est tellement facile.

Mon cerveau sait comment respirer sans mes instructions, tout comme il sait quels mots saisir au vol pour exprimer mes idées sans mes instructions, et je me suis entraîné, en m'y exerçant, pour savoir quel Truc utiliser sans instructions, et le murmure me semblait le Truc le plus facile à utiliser à demande.

Depuis la première fois que je l'ai essayé, il a fonctionné comme par "magie" pour moi un nombre incalculable de fois. Peut-être me direz-vous : « Mais il est embarrassant de murmurer ! » Je vous rétorquerai : « N'est-il pas plus embarrassant de bégayer ou de bloquer ? » Il fait échec à l'autre option (bégayer/bloquer) et comme vous êtes une PQB reconnue comme telle, la plupart de vos interlocuteurs verront cela comme ce que vous devez faire et *ils seront SOULAGÉS de ne pas avoir à attendre et à vous écouter bégayer !* 99 % de la population ne bégaye pas et ignore ce qu'est le bégaiement. Sont-ils obligés d'attendre après nous OU ne nous appartient-il pas de NOUS efforcer à rendre leur vie plus facile ? Sans égard à votre opinion, la vérité froide et difficile, c'est que *la majorité ne nous attendra pas ; ils vont simplement nous éviter.* 99 %, c'est beaucoup de monde, n'est-ce pas ? Et j'étais déterminé à faire mon entrée dans ce groupe.

Avec le temps, au fur et à mesure que vous deviendrez plus habile à l'utiliser, personne ne remarquera que vous murmurez, en partie ou entièrement, ici et là. Cessez de résister à ce Truc, arrêtez de penser « Je ne peux pas le faire » et utilisez-le, quand vous en avez besoin !! Lorsque vous deviendrez habitué à l'utiliser, vous le fusionnerez discrètement à votre voix normale, puis retournerez au murmure avant de retourner à nouveau à votre voix normale, en un va-et-vient dépourvu d'effort, tout ça sans bégayer, *substituant ainsi des souvenirs positifs et les images correspondantes dans votre BSIM, à des souvenirs et d'images de bégaiements.*

Très peu de PQB bégaiant en murmurant, surtout si elles ne murmurent pas 100 % du temps, et *personne ne bégaye en murmurant si faiblement que seule la personne qui murmure l'entend !* Puis vous haussez votre voix, petit à petit, suffisamment pour vous faire entendre par votre/vos interlocuteur(s).

Bien que le cerveau "entende" toutes vos pensées, même lorsqu'elles ne sont pas verbalisées, il va de soi que l'impression sera plus durable si votre cerveau peut entendre les mots. Essayez-le dès maintenant. Murmurez à voix haute les mots suivants : *pouvez-vous*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

murmurer cela tellement discrètement que seulement vous l'entendrez ? Maintenant, *murmurez* les phrases suivantes à divers niveaux, selon votre bon plaisir⁶⁹ :

« Donne-nous la force de persévérer.

Donne-nous le courage et l'esprit tranquille. »

Robert Lewis Stevenson (1850-1894)

« Il n'y a rien que nous devons craindre plus que la peur. »

Henry David Thoreau (1817-1881)

C'est le murmure à l'oreille sur l'oreiller qui illumina le cœur,
déverrouilla la porte et libéra à jamais cette langue emprisonnée.

Vous avez murmuré ce qui précède sans bégayer. N'est-il pas intéressant de constater que lorsque vous murmurez, à quelque niveau que ce soit, *presqu'aucun de nous ne bégaye ?* Haussez maintenant votre murmure afin qu'il soit entendu (*à peine*) par quelqu'un assis à côté de vous. *Vous ne bégayez toujours pas. C'EST la fluence, et elle est si facile qu'elle mérite d'être qualifiée de "magique".*

Est-ce que cela exige de s'y exercer ? Bien sûr ! « Absurde » me direz-vous. « Je ne vais tout de même pas tout murmurer. » Bien sûr que non ! Mais vous POUVEZ l'utiliser pour un mot ou même pour une phrase ici et là – et, pour une conversation (si cela est, à ce moment-là, votre meilleure option face au bégaiement). J'avais l'habitude d'y faire appel tout le temps dans mes discours face à de larges auditoires, et même à la cour. Et maintenant, je le fais souvent pendant les séances sur Skype avec les PQB que je coache. Oui, le murmure est une façon très efficace de parler, et c'est idéal pour surmonter, ici et là, un mot ou une phrase qui serait autrement bégayé.

Le bégaiement ne peut arrêter/bloquer un murmure, point à la ligne. Maintenant, murmurez ce qui suit :

Murmurer est une méthode sécuritaire pour déjouer le bégaiement et pour reprogrammer ma Banque de Souvenirs, [souvenirs qui sont la source des peurs qui](#)

⁶⁹ Traduction libre. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

[déclenchent mon bégaiement](#). Cette technique du murmure, lorsque suffisamment utilisée peut, à elle seule, me guérir du bégaiement.

Vous l’avez encore fait sans bégayer, et vous pouvez continuer à le faire aussi longtemps que vous le voudrez. Si vous n’êtes pas en train de murmurer, comme je vous l’ai demandé, pourquoi alors lisez-vous ce livre ? Êtes-vous à ce point satisfait de votre parole actuelle pour rester là où vous en êtes présentement ? Vous devez apprendre ces méthodes tout au long de votre lecture. Alors, continuez à murmurer jusqu’à la fin de ce Truc.

Murmurer à tous les niveaux, ici et là, pour des mots et/ou des phrases est la “magie” de cette “cure” instantanée. On peut prononcer de cette manière tout un discours (j’y suis presque arrivé à une certaine époque), ou parler de cette manière pendant toute une journée, tout en s’excusant d’être enrôlé (comme je l’étais plusieurs lundis pendant la saison de la NFL) ou d’avoir perdu la voix à cause d’un usage abusif. Certains chanteurs perdent parfois leurs voix et sont obligés de parler en murmurant pendant des mois. Le réputé chanteur, Frank Sinatra (1915-1995), alors qu’il était dans la quarantaine, perdit la voix suite à un usage excessif et à l’ablation d’une tumeur et fut contraint au silence ou à murmurer pendant toute une année⁷⁰. Il a survécu. Certaines victimes du cancer de la gorge furent forcées de murmurer pour le reste de leur vie. Vous le pouvez aussi ; et vous n’aurez pas à le faire longtemps étant donné que votre Banque de Souvenirs de fluence noiera votre Banque de Souvenirs de Bégaiement plus vite que vous le croyez.

Le murmure devait résoudre tellement de “crises” de bégaiement, me donner tellement de souvenirs positifs et me lancer littéralement dans le royaume de la parole normale. Je vivais des moments fascinants “en roulant sur la fluence.” J’ai présentement deux PQB qui sont sur le point de résoudre la plupart de leurs enjeux de parole simplement en murmurant, et elles en sont émerveillées ! D’autres encore utilisent leurs « voix douce » (un demi-murmure ou une voix à mi-chemin entre le murmure et la voix régulière), tel que discuté au Truc suivant.

Dès que vous remportez des succès avec quelque Truc que ce soit, Satan le Bégaiement est mis en échec ET AFFAIBLI. À défaut d’être nourri par sa portion quotidienne de blocages/bégalements, il crève de faim. Il déteste le murmure, car cette technique le fait mourir de faim.

⁷⁰ Sauf erreur, ce fut également le cas pour Céline Dion. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Le murmure peut éliminer le bégaiement pendant suffisamment longtemps pour en briser l'habitude, mais il n'a pas besoin de le faire. Nous avons tout un arsenal d'armes dont le murmure est un élément parmi d'autres. Le murmure EST, au minimum, *un coussin de sécurité, une cure d'urgence à court terme pour parler en public ou lors de conversations*, et il est aussi *très utile pour vos séances d'exercice* – parce que, *armé du murmure, le bégaiement ne nuira jamais à vos exercices ; lorsque vous trébuchez sur un mot pendant vos exercices ou en toute autre occasion, contentez-vous de murmurer et continuez* (ou utilisez un des autres Trucs).

Oui, c'est exact : si vous bégayez en parlant en privé ou devant un miroir, murmurez. Ça prend beaucoup d'exercices en parlant pour reprogrammer votre Banque de Souvenirs, raison pour laquelle vous devez vous y mettre dès maintenant. ***Vous ne cesserez jamais de bégayer à moins de vous y exercer, et que vous ne cessiez pas de le faire, en continuant à vous entendre parler sans bégayer, peu importe le temps que cela prendra - selon la sévérité de votre bégaiement - jusqu'à ce que ce dernier ne soit plus détectable par les autres !*** Si au début vous avez besoin d'une parole murmurante, c'est efficace, faites-le. Ne vous contentez pas que de lire ce livre. Commencez à utiliser les méthodes, chaque Truc, dès maintenant.

Vous pouvez commencer à lire (ou murmurer) le reste de ce livre À VOIX HAUTE dès maintenant, tout en pratiquant tous les six Trucs dont nous avons discutés jusqu'à maintenant. Ne retardez pas votre autoguérison. Commencez dès cette minute par un départ fulgurant ! Rien ne vous empêche de vous procurer *la version (gratuite) [audio de ce livre](#) sur Amazon* (en anglais – 3^e édition pas encore sur Amazon) et de la lire à voix haute avec moi. (J'ai moi-même enregistré la version audio, donnant ainsi une preuve irréfutable que je suis maintenant une PQB indétectable. Vous pourrez chercher le bégaiement, mais vous n'en trouverez pas. J'ai retiré mon consentement (et mon engagement) à bégayer il y a bien longtemps, et mes Trucs me permettent d'éluder toute menace de bégaiement. Maîtrisez-les et joignez-vous à moi !)

Votre cerveau toujours en éveil et très sensible enregistre tout ce que vous pensez, parlez et tout ce qu'il entend, et il peut entendre des murmures si faibles que vos oreilles ne les entendront même pas ! Bien que vous ne puissiez berner votre cerveau, vous pouvez apprendre à le contrôler. Voilà ce que ce livre veut prouver et vous inspirer à faire. Poursuivez votre lecture car les réponses au casse-tête du bégaiement s'y trouvent, et vous en avez déjà suffisamment appris pour cesser de bégayer en vous exerçant aux Trucs. Et vous en apprendrez encore bien plus.

Gardez votre esprit *occupé* par vos nouveaux Trucs, esquivez des bégaiements à droite et à gauche et prenez plaisir à voir vos peurs s'estomper !

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Bien sûr, je ne *voudrais* pas murmurer chaque mot pour toujours. Mais je *peux* le faire en *tout temps, sur tous les mots, au besoin*, afin de pouvoir prononcer les mots les plus craints, et je peux même former une série de mots dans mes trois modes de murmures. Résultat : *murmurer est devenu ma cure “magique” à court terme, sur-le-champ, et constituait UN OUTIL UNIQUE QUI POUVAIT VENIR À MA RESCOURSSE DANS TOUTE SITUATION DE PANIQUE*. C’est un soulagement bien ressenti.

J’ai donc ajouté le murmure à l’omission des premières lettres/syllabes, aux synonymes, à sauter et à épeler des mots, à l’insertion d’autres pensées, à broder une histoire autour de mots/noms craints et à modifier mon idée initiale à cette liste grandissante de Trucs et, presto, l’aiguille de mon Compteur de Peurs du Bégalement plonge toujours vers le plancher alors que celle de mon Compteur de fluence ne cesse de viser le plafond.

5.8 MODULATION VOCALE, REGISTRE VOCAL & PASSION

(Le Truc servant à toutes les sauces)

Truc N° 8

La modulation vocale (hausser ou réduire le ton/la voix) fait également des miracles sur les Premiers Mots ou Premières Syllabes Craints/Craintes. Cliquez [ICI](#)⁷¹ pour en voir un exemple. Modifier vos registres vocaux pour tous les mots, et non uniquement pour les mots craints, est très efficace pour toute une conversation.

C’est le « truc du dormeur ». *De tous les Trucs, c’est celui qui est le plus sous-estimé et sous-utilisé* – malgré le fait qu’il soit *le Truc LE PLUS FACILE à utiliser* pour vous permettre de naviguer à travers toute conversation. Il résoudra tout problème individuel avec une syllabe ou un mot, vous permettant de contourner un grand nombre de blocages/bégalements.

Je vous demande maintenant de faire comme si vous étiez à l’École de Théâtre pour y apprendre à devenir acteur. Votre instructeur vous apprend qu’il y a des ombres de significations ou de nuances dans la manière dont nous actons – et parlons. Heureusement, les PQB peuvent capitaliser sur ces nuances et les utiliser pour favoriser leur fluence. Il s’agit de détourner notre [attention](#) DE l’hésitation-peur-bégalement VERS les nuances que nous exprimons naturellement dans nos communications. Nous communiquons avec des mots, des

⁷¹ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=bNbYlzSi5us>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

gestes et des expressions faciales, et non uniquement avec des mots. Nous communiquons également par l'entremise du volume et du ton/intonation que nous utilisons en parlant. On a besoin de CONCENTRATION pour altérer notre volume, notre intonation et pour utiliser les gestes et des expressions faciales (généralement désignés sous le terme « langage corporel »). Il est également NATUREL d'effectuer ces changements, POURVU que nous ne nous concentrons pas sur des choses insensées (telles que les hésitations-peurs-bégaiement). Modifions notre focus mental d'un millimètre, et la fluence sera nôtre. Réfléchissez maintenant à cette nuance, cette nuance du volume ou de l'intonation de votre voix. Normalement, lorsque nous voulons être expressifs, nous changeons naturellement le volume ou le ton de notre voix, mais pas toujours. Alors qu'on peut parfois être expressifs avec le même volume et la même intonation, je fais une distinction entre ces trois modes : modulation, changement de registre vocal et être expressif.

« Moduler » signifie varier la voix, le TON de la voix, autrement dit l'intonation⁷². Pour l'exprimer plus simplement, nous passons d'ÉLEVÉ à abaissé, OU de BAS à élevé : « BIEN-venue » ou Bien-VENUE », ou nous HAUSSEONS simplement le ton sur un mot et L'ABAISSONS sur le suivant, et vice versa. Parce que nous surprenons Satan le Bégaiement alors qu'il ne s'y attendait pas, nous ne bégayons pas lorsque nous faisons cela. Lorsque nous nous concentrons à moduler notre voix, nous ne pouvons nous concentrer sur le bégaiement et nous ne bégayons pas. Si nous bégayons, c'est que nous ne nous concentrons pas suffisamment sur la HAUSSE et l'abaissement de notre intonation ou l'inverse. Vous en verrez une démonstration sur cette vidéo (mai je ne peux vous dire exactement à quel endroit, probablement après la moitié) : cliquez [ICI](#)⁷³ pour la visionner.

Ce Truc-Modulation est utilisé sur une syllabe ou sur un ou deux mots. C'est le Truc de l'Endormi, tellement il est efficace et si facile à mettre en œuvre. Hélas, trop peu de gens l'utilisent ! Lorsque je le démontre (presqu'à chacune de mes séances skype maintenant), la PQB me regarde, éberluée devant l'efficacité et la simplicité de ce Truc. (Plus vous apprendrez de Trucs, moins vous aurez d'excuses pour bégayer, jusqu'à ce que vous n'ayez plus AUCUNE excuse !)

Nous n'avons nul besoin de parler d'une voix inintéressante, *c.-à-d.* d'une voix monotone et monocorde (bien que plusieurs le fassent !), car cela favorise le bégaiement. Les PQB ont

⁷² En linguistique, l'intonation est l'ensemble des variations de hauteur des voyelles formant la courbe mélodique de la phrase et jouant un rôle essentiel dans l'organisation de l'énoncé oral.

⁷³ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=mnYDfGlcFq0>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

tendance à [FIGER](#) comme des mannequins ou des robots. Comme si le ciel leur interdisait de montrer, et encore moins d'encourager, leurs ÉMOTIONS en parlant. Moduler notre voix (haussant ou diminuant le ton, en parlant plus doucement ou plus fort, de syllabe en syllabe) permet d'accentuer les syllabes et les mots importants, en plus de rendre votre parole plus vivante et d'accroître l'intérêt de vos propos. De plus, la modulation vocale diminue vos disfluences. Lorsque nous modulons notre voix, nous sommes expressifs ; lorsque nous sommes expressifs, c'est que nous modulons notre intonation. Et ***lorsque nous sommes expressifs ou que nous modulons, nous ne bégayons pas***. Essayez-le. Visualisez nos vidéos et voyez la modulation à l'œuvre constamment. Dès que vous y serez habitué, ça sera facile. Une partie de la victoire sur le bégaiement consiste à simplement oublier cette inquiétude constante que vous avez envers votre parole pour être une version extrême de ce que vous êtes vraiment. La modulation constitue un autre Truc utile pour battre le bégaiement. Faites-le. C'est amusant. Pour de plus amples exemples de modulations, voir la Section 5.31, *Ne prenez pas cela trop au sérieux et modulez*).

Nous n'avons pas non plus besoin de demeurer dans le même **registre vocal**. En vérité, se cantonner dans notre registre vocal régulier est une des causes PREMIÈRES du blocage/bégaiement, Satan le Bégaiement ayant construit ses défenses dans ce registre. Lorsque nous changeons de registre (ou « d'autoroute » de parole), Satan est forcé de nous suivre, MAIS comme il chausse des souliers remplis de béton et qu'il est une créature d'habitudes, il n'y réussit pas. Nous pouvons changer bien plus vite qu'il ne le pourra ou ne le fera jamais. En changeant leurs registres vocaux, un nombre surprenant de PQB ont cessé de bégayer. Pensez-y ! Uniquement en modifiant nos registres vocaux (ou nos routes, si vous préférez), et presto : fini le bégaiement. Oui, cela a fonctionné exactement comme ça pour certains.

J'ai défini et travaillé ma voix **selon quatre registres** :

- (1) plus fort,
- (2) régulier,
- (3) voix douce, et
- (4) murmure.

Comme mentionné au Truc n° 7, j'ai cessé de bégayer en murmurant, mais (bien que je pouvais et fit cela, alors que c'était le seul moyen dont je disposais pour cesser d'avoir une parole handicapée), je ne voulais pas murmurer 24/7. C'est ainsi que je me concentrai à changer ma voix en d'autres registres. ***Je fis de chaque registre une catégorie bien distincte ; c.-à-d. qu'il est facile de percevoir une différence majeure lorsque je change de registre (ou « d'autoroutes » vocales, comme j'aime à les appeler)***. Satan le Bégaiement le remarqua aussi,

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

mais il ne pouvait être assez vite pour me suivre. Nous pouvons prononcer avec force un mot choisi au hasard OU une pensée complète d'une voix plus forte, et poursuivre avec une voix douce, puis celle d'après en un murmure. Je lançai des balles incurvées, glissantes, vers le haut et rapides vers Satan ; rarement avait-il le temps d'extirper le bat de baseball de ses épaules. Je le tenais et je me moquais de lui. Et c'était hilarant. ☺

Après avoir changé de registre à quelques reprises, je pouvais même énoncer des pensées complètes dans mon registre vocal **régulier**, Satan ayant l'habitude de s'endormir lorsque je n'étais pas dans son registre préféré (ma voix régulière), là où il construit toutes ses défenses à l'encontre de ma fluence. Parfois, je changeais de registre pour UN SEUL mot ou même pour une SYLLABE. Exemple : Supposons que je veux dire « Lundi », mais le « L » de « Lun » menace de bloquer ; je le murmure OU je hausse le ton pour cette lettre ou syllabe et je prononce le reste du mot doucement : LUN-di, fort puis doux, ou lun-DI, doux puis fort. Pourvu que je ne planifie pas ce changement (et le télégraphie à Satan), ça fonctionne à chaque fois. Si vous hésitez et que vous y pensez, vous donnez la balle à Satan. Alors, concentrez-vous sur le REGISTRE et NON sur les mots.

Changer de registre vocal est un cousin germain de la modulation vocale. Lorsqu'on les applique sur un seul mot, ils sont synonymes ou ils se chevauchent. ***Être expressif force la modulation. La modulation ajoute de l'expression à notre parole.*** La principale distinction est que l'un peut moduler SANS pour autant tenter d'être expressif, et on peut ne moduler qu'une seule syllabe ou mot. Inversement, lorsque nous sommes expressifs, on l'est invariablement pour toute la pensée. Peu importe votre but, si vous vous efforcez de moduler, vous serez expressif, et si vous vous efforcez d'être expressif, vous modulerez et, dans les deux cas, votre cerveau se concentrera sur la modulation/être expressif, et NON sur les mots. ***Pour cesser de bégayer, nous devons détourner notre attention des mots vers toute autre chose. Virtuellement tout substitut fera l'affaire.***

La modulation vocale, être expressif et/ou varier vos registres vocaux feront tous fort bien le travail.

Exemples : je travaille présentement avec quelques personnes qui bégaient très sévèrement (ceux qui bégaient sur presque chaque mot et qui ne peuvent communiquer avec moi qu'en écrivant sur le Skype chat). Lorsque je pratique avec eux les *changements de registres vocaux* et qu'ils modifient leurs registres (ne serait-ce qu'en fredonnant des sons), dès qu'ils ont identifié ces autres registres et qu'ils peuvent y accéder, ils commencent à parler dans ces nouveaux registres. Certains préfèrent une voix douce, plusieurs vont préférer murmurer, la voix plus forte fait aussi l'affaire, surtout lorsque la PQB ne planifie pas de changement de registres.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

(Toute planification de la parole donne à Satan un indice pour vous attaquer dans cette nouvelle localisation. Pour éviter une telle planification, rejetez systématiquement les mots planifiés et dites autre chose, n'importe quoi qui n'est pas planifié. Comme il y a d'innombrables possibilités pour dire une même chose, toute planification n'est donc pas nécessaire. Soyez créatifs. Soyez déterminés. Transformez cela en un jeu. Vous allez gagner ; ce n'est qu'une question de temps.)

Une simple modulation de votre voix (en haussant ou en diminuant la voix, en parlant plus doucement ou plus fort, de syllabe en syllabe) accentue les syllabes et les mots importants ; cela ajoute de la vitalité et de l'intérêt à votre parole (et à vos discours). La modulation de mots sélectionnés au hasard, changer de registres vocaux pour des pensées ou conversations entières et/ou le simple fait de penser « à être aussi expressif que possible » constituent un autre Truc à plusieurs facettes pour battre le bégaiement.

Comme je le dis souvent, *Satan le bégaiement ne peut faire qu'une chose à la fois* (tout comme le poney de cirque qui ne sait faire qu'un seul truc). *Le « truc » de Satan c'est de bégayer ou de bloquer UN mot ou une syllabe à la fois.* Il est *totalement* concentré sur ce mot. En lui lançant simultanément plusieurs Trucs au visage, vous le déstabiliserez. Pensez aux Trucs comme aux doigts de vos mains. Vous n'avez pas à dire à vos doigts quoi faire. Votre cerveau leur dit quoi faire. Lorsque vous connaissez les Trucs, que vous les connaissez VRAIMENT bien, votre cerveau les utilisera aussi facilement qu'il utilise vos doigts, qu'il fait cligner vos yeux ou vous fait respirer au besoin. Vos gagnez ! *Cesser de donner des instructions à votre cerveau pour les mots ; FAITES SIMPLEMENT QUE VOS IDÉES SORTENT DE VOTRE BOUCHE comme une éruption, comme le « fleuve » de la parole qui s'écoule de Ruth Mead.* Elle frappa le clou tout droit sur sa tête.

Penser à la modulation vocale constitue une option parfaitement valable. Cela vous force à parler [comme si vous chantiez](#) et la majorité des PQB ne bégaiant jamais en chantant. (J'ai déjà été chanteur pendant ma période de bégaiement, en solo à la radio alors que j'avais onze ans.) Moduler votre voix est le premier cousin du chant, et les deux sont cousins de « *Ne faites qu'un avec vos idées et vos émotions* » (Étape 4) :

Vous vous dites probablement « Voyons voir, comment puis-je moduler ma voix pour cette phrase, que dois-je accentuer ? Où ma voix doit-elle être plus haute, plus basse, ou plus lente, ou plus rapide et dois-je terminer avec ma voix haute, comme je le ferais pour une question, ou basse, comme je le ferais avec une conclusion ? Comment s'y prendrait mon acteur/actrice préféré(e) ? Oui, c'est ça », et *vous voilà parti, parlant, tellement occupé à contempler et à planifier la MODULATION (pas les mots), que la peur ne fait même pas partie du décor.*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Vous pouvez faire la même chose avec les **registres vocaux** : quel registre devrais-je utiliser pour cette idée : fort, régulier, doux ou le murmure ? Puis parlez avec celui que vous aurez choisi. Puis changez-le encore pour la prochaine pensée, la prochaine phrase ou même le prochain mot. Vous ne bégaierez pas. Cela exige de la pratique pour y arriver, mais c'est efficace.

Chers lecteurs, ça fonctionne. Essayez-le maintenant. En PENSANT RÉELLEMENT à moduler les syllabes/mots en parlant, vous ne bégaierez PAS. (Je le prouve souvent à des PQB sévèrement par des exercices intenses [drills.]) Votre cerveau [ne peut simplement pas penser](#) à DEUX choses à la fois. Et si vous bégayez, ce sera parce que vous vous concentriez sur ce satané bégaiement au lieu de le faire sur la modulation ou le changement de registres vocaux. Vous aurez besoin de discipline, de pratiques et de patience pour changer des habitudes profondément ancrées.

Lisez ceci : commencez à parler, mais *PENSEZ MODULATION pour chaque mot*. Modulez. Lorsque vous modulez, pensez à [VENDRE, DIVERTIR](#), À ÊTRE UN [ORATEUR INTÉRESSANT](#) et soyez une copie exagérée de vous-même. Vous désirez VENDRE vos idées transmises pas les mots ; la modulation accentuera et vendra plus facilement votre message. Lorsque vous vous concentrez vraiment sur la modulation et le désir de vendre (de convaincre), vous n'avez pas le temps (ou de raison) de craindre n'importe lequel mot. Exercez-vous-y un peu et vous verrez bien. Ne vous retenez pas !

Maintenant, faites le même exercice en modifiant vos registres vocaux de fort à régulier puis de doux à murmure.

On peut hausser la voix pour accentuer un élément ; mais, souvent, une voix très douce ou faible, jusqu'au murmure, pourrait s'avérer plus efficace puisque vos auditeurs devront faire un effort pour l'entendre. ☺ J'ai constaté qu'en *haussant ma voix de façon notable sur un mot craint, ce dernier était plus facile à dire. Si je faisais l'inverse et que je parlais d'une voix très douce, il était encore plus facile à prononcer. En surprenant constamment votre cerveau par des habitudes opposées, la parole se fait plus coulante, plus facile*. Le bégaiement exige notre consentement, notre engagement et notre intense concentration. Chaque jour déclarez : « Je ne donne plus mon consentement à bégayer ; je refuse de bégayer. » Puis mettez en oeuvre cette déclaration. Comment ? Tout ce livre en parle, mais la Section 12.5, *Soyez l'inflexible Gendarme de votre Parole*, (page 351) est la plus appropriée.

Souvenez-vous toujours que **vous n'aurez PLUS besoin des Trucs** une fois sorti du bégaiement (c.-à-d. que celui-ci sera réduit à un niveau auquel les inconnus ne vous considéreront plus comme PQB). Et même lorsque vous ne bégayerez plus, vous pourriez bien

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

constater que certains des Trucs amélioreront beaucoup vos prises de parole en public, comme ils le firent pour moi.

Les PQB avec qui je skype, selon la sévérité de leur bégaiement et leur éthique de travail, cessent de bégayer en moyenne en quelques mois. Ceux qui bloquent beaucoup prendront plus de temps pour y arriver. Mais eux aussi peuvent le faire en y mettant l'effort nécessaire. Hélas, plusieurs ne feront pas l'effort et certains semblent préférer continuer à bégayer.

Malheureusement, plusieurs adolescents ne semblent pas vouloir travailler sur leur parole suffisamment pour faire une différence. Certains autres individus, dans la quarantaine et même davantage, ont tendance à accepter leur bégaiement et préfèrent demeurer avec leurs amis qui bégayaient et passer leurs temps libres à échanger avec des groupes de PQB. Les PQB âgées dans la vingtaine et la trentaine me semblent constituer le groupe le plus disposé à cesser de bégayer et les plus disposés à travailler fort pour y arriver. Et, bien sûr, ils y parviennent.

Une PACB, qui avait un bégaiement très sévère, m'a dit avoir été membre d'un groupe d'une douzaine de PQB qui se réunissaient toutes les semaines. Comme cette personne bégayait de moins en moins, son amélioration constituait un sujet de grand intérêt. Mais aucun des autres ne lut mon livre ou tenta d'utiliser mes méthodes, encore moins de me contacter. Cet individu cessa de participer à ce groupe ; il n'était plus des leurs et aucun des membres du groupe ne voulait de son aide. Ils préféraient demeurer dans leur clique de « bègues. » Tant mieux pour eux si cela les rend heureux. Les cas les plus pathétiques sont les ermites, et ils sont de tous âges. Ils s'enferment dans leur coquille et y restent, certains en apparence indifférents, d'autres ayant des idées suicidaires.

Avec la pratique, alors que je lisais seul, je me suis entraîné à choisir, à la volée, les mots à moduler : plus fort, plus doux ou monotone. Il fut intéressant de constater que l'utilisation d'une voix plus forte ou plus douce rendait les mots plus faciles à dire. Cela fut une autre révélation. Tout en parlant, je me concentre souvent sur les meilleurs endroits pour la modulation et ma parole s'écoule librement.

Ainsi, plus je réfléchissais à sélectionner les mots/syllabes à moduler, de quelle façon (plus fort, plus doucement) et sur le registre vocal à utiliser pour parler, moins la Peur Stupide s'imposait elle-même en érigeant une barrière. *J'étais simplement trop occupé à planifier et à faire mes modulations ou à changer de registre vocal.*

En lisant/parlant seul, il n'y avait aucun risque de me mettre dans l'embarras. Avant longtemps donc, j'utilisais tous les Trucs dont nous avons discutés jusqu'à maintenant (omettre les premières lettres/syllabes, utiliser des synonymes, sauter des mots, insérer des pensées ou

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

des sons optionnels, broder une histoire autour d'un nom/mot, modifier ma pensée, la cure miracle [murmurer], utiliser la modulation et changer de registre vocal) et je ne bégayais pas du tout en lisant à haute voix. J'établissais une nouvelle réaction automatique à la parole : fluence, et ma parole sous pressions s'améliorait grandement. Je remportais la victoire de la Game of Tongues et de Lee vs Lee – et donc du Jeu de la Vie.

Alors, cessez de penser que vous ne “réussirez pas” à utiliser efficacement les Trucs, car vous le pouvez en ayant un esprit ouvert et en les utilisant. Commencez par un, puis un deuxième, puis utilisez-les tous. Plus vous occuperez votre cerveau à vous exercer aux Trucs, à les utiliser même lorsque vous n'en avez pas besoin, plus il vous sera facile de les utiliser automatiquement lorsque vous en aurez besoin.

5.9 LA PRONONCIATION EXTRÊME

(Tout ce dont certains ont besoin)

Truc n° 9

Notre « prononciation extrême » N'EST ni « prolongation » ni « débit ralenti » (comme certaines PQB m'expliquèrent ces méthodes). Il y a une très grande différence.

En discutant avec plusieurs PQB qui avaient suivi des thérapies, j'appris que, parmi les cibles/techniques les plus populaires recommandées par les thérapeutes, nous retrouvons le débit « ralenti », la « **prolongation** » de syllabes et/ou « l'articulation » des mots, que je désigne « **parole ralentie**. » Certains me les ont démontrés et ça leur **prend trop de temps** pour parler. Ces techniques n'ont rien de naturel, « ça sonne bizarre » et les PQB détestent ça.

Nos méthodes produisent une parole qui sonne plus naturelle, tout comme la mienne et celle de mes Compagnons d'Armes qui ont cessé de bégayer et qui sont au Panthéon de la Speech Anxiety Anonymous (SAA).

Selon la compréhension que j'en ai, certains combinent cette parole lourdement lente ou prolongée avec des techniques de respiration qui utilisent l'expiration pour pousser les mots. Je n'ai jamais utilisé aucune de ces méthodes. Je ne crois pas à toute interférence avec les schémas normaux de respiration. Cependant, j'utilise toujours, encore aujourd'hui, la prononciation extrême, pas exclusivement, mais pour des mots sélectionnés au hasard ou certaines pensées complètes, car cela ajoute de la clarté et rend ma parole plus intéressante, SANS ralentir indûment ma conversation ni ajouter une contrainte superflue à celle-ci.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lorsque j'ai pensé à sur-prononcer les mots (prononciation extrême), ou à utiliser un accent (ce qui ajoute un brin de joie à la conversation) et/ou des gestes *naturels*, ma concentration s'éloigna des pauses involontaires et de l'habitude à « penser aux mots » et ma parole s'écoulait bien plus facilement. Même aujourd'hui, pour animer une conversation, j'adopte l'accent du Sud ou celui de la Nouvelle-Angleterre. Cela déclenche toujours des rires et détend l'atmosphère – pour tous. En d'autres termes, mes méthodes *changèrent mes processus de pensée* [afin de favoriser la fluence](#). Comme boni, elles rendirent mes habitudes de parole (et moi) plus intéressantes pour mes auditeurs.

En vérité, plusieurs individus affligés d'un sévère bégaiement qui ne pouvaient même pas me dire un seul mot retrouvèrent une certaine fluence en utilisant simplement la prononciation extrême. C.-à-d. en prononçant chaque syllabe comme s'il s'agissait d'un mot distinct : ar-tic-u-ler ; é-non-ci-er, dé-li-bé-ré, etc. Certains bloqueurs intégraux m'étonnèrent ainsi qu'eux-mêmes en répétant de courtes phrases, dont les syllabes formaient des blocs séparés. Sans trop savoir comment, *la prononciation extrême tient le cerveau occupé en éloignant l'attention de la PQB du traitement fatal des mots par Satan*.

Il EST exact qu'une « prolongation extrême » permet la fluence chez plusieurs, MAIS elle résonne horriblement et ne semble pas permettre à la PQB de réduire graduellement cette prolongation à des vitesses raisonnablement normales. Alors que la prononciation extrême puisse sembler « au-dessus de la normale » ou trop dramatique, elle simule plus raisonnablement une parole normale et passera souvent inaperçue chez vos interlocuteurs. Je l'utilise aléatoirement sur des mots, des phrases et certaines pensées complètes, tout ceci concentrant mon attention sur mes IDÉES plutôt que sur les mots, en plus de rendre ma parole plus intéressante – et plus facile pour moi.

L'utilisation d'accents fut efficace pour plusieurs, bien que je n'aie observé qu'une seule PQB utiliser les accents et expédier rapidement son bégaiement à la poubelle. J'avais l'habitude de le faire pour le plaisir, et cela fonctionnait aussi pour moi et je le fais sur certaines vidéos de séances de coaching. Il est évident que de parler avec un accent EST efficace, puisque cela exige de la PQB de se concentrer intensément sur l'accent. Le blocage/bégaiement ne peut se produire en l'absence du consentement et de l'engagement total (consciemment ou inconsciemment) de la PQB. Si la PQB peut s'exprimer avec un accent très différent, cette technique, en elle-même, devrait permettre une certaine fluence. Personne ne veut s'exprimer longtemps avec un accent, pas plus qu'il n'ait besoin de le faire. Mais lors d'une tempête en mer, « tout port d'accueil » est préférable à aucun.

Le besoin des Trucs disparaîtra rapidement lorsque vous les aurez maîtrisés et que Satan le Bégaiement comprendra qu'il ne recevra plus sa ration quotidienne de bégaiements, de

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

blocages, de transpiration et d'humiliations que subit, à répétition, une PQB. Sans son « pain » et son eau quotidiens, il se meurt assez rapidement, en l'espace de quelques semaines pour la plupart des PQB et en quelques mois pour les cas plus sévères. ***Notre but est de l'affamer : en ne lui fournissant aucun blocage et aucun bégaiement.*** Ceux qui échouent à cesser virtuellement tout bégaiement, d'une manière ou d'une autre (selon la Section 12.5 et le Truc n° 11) feront du sur-place, c.-à-d. qu'ils resteront des PQB.

On peut atteindre le même résultat en prétendant être un acteur et en jouant des personnages⁷⁴. J'ai une PQB depuis 30 ans. Il découvrit qu'en « faisant le clown », en agissant comme un clown, il évitait la plupart de ses bégaiements (sur la totalité de ses mots). Pour la première fois de sa vie, il fut capable de communiquer ses idées et ses messages. S'il réussit à maîtriser quelques autres Trucs, il réussira sur toute la ligne. Ce que je veux faire ressortir ici : c'est que le fait de 'devenir' une autre personne – jouer un personnage – (un chanteur, un pasteur, un étranger avec un accent, ou même un clown) vous donne de la fluence. Selon moi, tous ces rôles sont préférables au bégaiement. Détournez votre [attention](#) DU bégaiement pour n'importe quoi d'autre et la fluence sera vôtre.

Ici encore, je dois vous mettre en garde que tous les Trucs, LORSQU'utilisés INDIVIDUELLEMENT et CONSTAMMENT (toujours le ou les mêmes), peuvent résulter en une « parole qui résonnera bizarre. » Mais en alternant entre chacun d'eux, ils ne résonneront PAS bizarres du tout, comme moi et plusieurs autres l'ont fait. Si vous m'écoutez parler ainsi que les PACB qui ont travaillé avec moi, vous verrez (et entendrez) que nous ne « résonnons pas bizarre » ni robotiques. Si vous ne me croyez pas, skypez avec nous, visionnez nos vidéos ou écoutez la version orale/audible de mes livres.

Je vous en prie, ***faites-vous une faveur*** : ne soyez pas rébarbatifs envers les Trucs car ils ne manipulent pas la parole ; ils vous évitent des problèmes, résonnent naturels et vous offrent la seule méthode connue de cesser la création de nouveaux souvenirs de bégaiement pour vous permettre de modifier votre Banque de Souvenirs et d'Images Mentales suffisamment longtemps pour que vous deveniez fluent.

⁷⁴ Voir, à ce sujet, l'excellent article de John Harrison intitulé « *Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on « est » quelqu'un d'autre* » en cliquant [ICI](#) et en vous rendant à la page 117. RP

5.10 LIEZ LES-MOTS/SYLLABES-ENSEMBLE

(Méthode la plus sécuritaire et la plus facile)

Truc n° 10

Toute PQB qui s'exprime en de brefs énoncés verbaux peut éviter 100 % des bégaiements en utilisant la-liaison-des-mots car cela ne permet pas d'espace entre les mots ou les syllabes, n'offrant alors aucune opportunité pour des bégayages.

Comme je le répète souvent dans ce livre, la cause première du bégaiement et du blocage est la parole PLANIFIÉE, le fait de penser aux mots. Comme d'autres auteurs l'ont noté (*p. ex. [Ruth Mead](#) et [John Harrison](#)*) *la "spontanéité" est la clé menant à la fluence*. Spontané signifie non planifié. Mais la spontanéité soulève une question : « Comment faire pour parler spontanément ? » Ma réponse : parlez IMMÉDIATEMENT. Si quelqu'un parle immédiatement, il/elle n'a pas d'espace/temps pour planifier ses mots ; *parler immédiatement assure donc la spontanéité. La spontanéité est un Objectif et parler immédiatement est Le Moyen d'atteindre cet objectif*.

Comment peut-on parler immédiatement ? Commencez à parler avant même d'avoir formulé votre pensée.

(Bien que ce soit la façon dont s'expriment les locuteurs fluents, cela peut exiger, pour les PQB, beaucoup de pratiques. Parlez au moment même où se manifeste le DÉsir de parler. Faites vos propres exercices intenses, en réagissant aux mots, ce qui peut exiger de changer votre registre vocal, sur - ou sous - moduler, la liaison-des-mots ou même écrire jusqu'à ce que vous parveniez à vous exprimer immédiatement.)

Parler immédiatement est aussi une habitude que l'individu doit instaurer. Cela demande de la détermination et de la discipline. L'habitude des hésitations/blocages est une réaction automatique créée par d'innombrables répétitions. On doit pratiquer intensément la parole immédiate. Au début, il vous faudra vous y exercer en situation non pressurisée. Puis vous progresserez très GRADUELLEMENT en situations plus stressantes, avec le débit de parole que vous permettra votre fluence accrue. Mais vous devrez éviter les incidents indésirables.

Je fais parfois, avec les PQB que je coache, des exercices d'association de mots ou je leur pose simplement des questions auxquelles elles connaissent parfaitement les réponses (leur âge, leur poids, la couleur de leurs yeux, etc.). Je veux des réponses IMMÉDIATES. Lorsqu'ils me donnent des réponses immédiates, ils ne bégaiant JAMAIS. Lorsqu'ils hésitent, ils bégaiant souvent et je m'en plains amèrement, mais cela prouve mon idée. Exprimez votre pensée immédiatement et vous ne bégaierez pas. Exercez-vous-y et enseignez-vous à le faire. Exercez-

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

vous-y autant lorsque vous êtes seul que dans toutes vos conversations. Vous devez vous entraîner à **parler immédiatement**. *L'objectif est le suivant : désir de parler = parole instantanée.* Lorsque la PQB n'y réussit pas avec moi, j'abandonne ces exercices intenses (drills) pour faire les exercices qu'elle peut faire, tel que répéter ce que je dis d'une voix douce ou en murmurant. La chose la plus importante est d'éviter la création d'autres blocages/bégaiements. Certaines personnes trouvent que le fait de me parler est moins, semblable ou plus difficile que de parler avec des inconnus ou des personnes en autorité. Ne voulant pas accroître leurs souvenirs de bégaiement, elles peuvent s'exprimer en murmurant et même, s'il le faut, en écrivant.

La liaison-des-mots diffère du parler immédiat. La liaison-des-mots signifie lier-vos-mots-ensemble, laissant tomber les fins de mots, prononçant plusieurs mots comme s'ils étaient soudés pour n'en faire qu'un. (J'ai ajouté des traits d'union à "lier-vos-mots-ensemble" pour bien faire comprendre que nous NE PERMETTONS AUCUN ESPACE-TEMPS, AUCUN TEMPS MORT, AUCUNE PAUSE DE TOUTE DURÉE ENTRE LES MOTS.) Bien que le fait de parler vite puisse favoriser la liaison-des-mots, **je ne recommande pas, comme règle, de « parler vite »**. Je n'avais pas bien expliqué cela dans mes précédentes éditions. *Le but n'est pas de parler vite ; il s'agit plutôt de lier-ensemble-les-mots et les syllabes en une prononciation/phonation continue, c'est-à-dire sans aucune hésitation ni pause quelle qu'elle soit.* Lorsque vous ne permettez aucun vide entre les mots ou les syllabes, vous ne bégayez pas. Il n'est pas nécessaire de parler vite pour faire cela. C'est facile à démontrer sur Skype, mais difficile à expliquer par écrit⁷⁵.

Une fois passé le Premier Mot Craint, la meilleure manière d'éviter un Second Mot Craint est de parler immédiatement et de connecter-vos-mots comme s'ils-ne-faisaient-qu'un. Cela exige pratique, détermination et patience.

La dernière moitié de ce Truc n° 10, LIAISON-DES-MOTS, s'est avérée une panacée pour certains. Certains de ceux que je coache bégaiant sur chaque mot et ne peuvent donc pas me prononcer un seul mot, mais peuvent, presque instantanément, s'exprimer par de courts énoncés en imitant ma liaison-des-mots. Pourquoi ?

Lorsque vous liez vos mots et syllabes ensemble, vous ne permettez AUCUN espace/vide dont Satan le Bégaiement profiterait pour vous imposer un blocage/bégaiement. Votre parole profite d'un élan. J'insiste, la-liaison-des-mots ne nécessite **pas** que vous parliez vite ! On peut

⁷⁵ Lee m'en a fait une démonstration très convaincante sur Skype. Idéalement, nous devrions toujours parler ainsi. RP.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

y parvenir avec un débit moyen ou même lent. La clé est : AUCUNE HÉSITATION entre les mots et les syllabes composant les mots. Cela aussi demande que vous vous y exerciez. Satan ne cessera pas de tenter de vous imposer des hésitations et des blocages déclenchés par la peur ; mais en ne cessant pas de lier-ensemble-vos-mots-et-vos-syllabes, il ne pourra vous faire hésiter suffisamment pour imposer un blocage/bégaiement. Vous devez y consentir pour qu'il y ait hésitation ; les hésitations **déclenchées par la peur** sont une autre habitude qui doit être écrasée⁷⁶ dans votre BSIM. Si vous vous figez/bloquez avant même de parler, changez votre idée et formez-la librement en parlant. *Satan ne peut bloquer ce que vous n'avez pas encore décidé de dire !* Alors, liez-tous-les-mots et complétez votre pensée par une pause complète, puis faites un double-décompte (1000-1, 1000-2) et répétez le processus.

La LIAISON-DES-MOTS est particulièrement efficace pour ceux qui bloquent/bégaient sévèrement, c.-à-d. ceux qui ont de la difficulté à dire la plupart des mots. Moduler d'une façon passionnante et en modifiant votre registre vocal ouvre souvent les écluses de la parole et la liaison-des-mots garde les écluses ouvertes. Vous pouvez tous les utiliser, et même simultanément.

5.11 - LORSQUE TOUTE AUTRE CHOSE ÉCHOUE, PARLEZ MOINS

(Lorsque la panique vous fait échouer)

Truc n° 11

Quiconque continue à bégayer/bloquer ne pourra probablement pas renverser le processus et devenir fluent. Pour casser cette réaction automatique endurcie de bégaiement, la PQB (mais plus précisément son cerveau) a besoin (1) d'entendre une parole fluente et (2) de ne pas entendre de disfluente venant de ses lèvres. Ce qui soulève la question : « Comment fait-on cela ? » Ce livre a été rédigé pour résoudre cette exaspérante énigme du Cube de Rubik

Lorsque vous êtes sous pression, que vous devez parler, ***que vos esprits sont embrouillés, lorsque « les Trucs ne fonctionnent pas » (traduction : lorsque vous ne les connaissez pas suffisamment pour pouvoir les rendre efficaces)***, et que vous avez l'impression de ne pouvoir penser à, ou utiliser, tout Truc, [et que vous êtes sur le point de vous consumer](#) et de brûler en

⁷⁶ Selon le terme informatique signifiant « réécrire » (over-write) sur ce qui est gravé sur le disque dur/SSD. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

blocages/bégaiement, que pouvez-vous faire ? La panique vous met en chute libre de parole, sans voix. C'est justement ce que je veux dire par « *Lorsque toute autre chose échoue.* »

Dans de tels situations, utilisez ce Truc n° 11. (Les méthodes discutées à la Section 5.16 – page 166 - doivent également être mises en œuvre.) Voici, en un bref résumé, le Truc n° 11 :

Lorsque toute autre chose échoue, combinez ce qui suit :

- (i) **Arrêtez de parler** le temps d'un double-décompte (1000-1, 1000-2).
- (ii) Décidez de **parler moins** et en de **courts** énoncés.
- (iii) Après chaque énoncé, faites une **pause** de double-décompte.
- (iv) Quand vous parlez, **pensez enthousiasme et souriez, ET**
- (v) Pensez **liaison-des-mots OU prononciation extrême OU à changer votre registre vocal.**
- (vi) Terminez par des **questions**. Cela fait parler les autres et améliore vos relations avec eux.
- (vii) **Si tout ce qui précède ne donne pas de résultat et que vous êtes bloqué, CESSEZ DE VOULOIR PARLER ET ÉCRIVEZ ce que vous voulez dire.** Vous ne communiquez plus de toute façon. Plutôt que de bégayer/bloquer lamentablement, écrivez - sur un bloc-notes, un iPad, votre téléphone - peu importe, écrivez ce que vous voulez dire **PUIS**, avec n'importe lequel registre autre que votre voix normale, **essayez de dire ou même de murmurer ce que vous écrivez, en l'écrivant.** Chaque fois que vous faites cela, il vous sera de plus en plus facile de parler en écrivant jusqu'au moment où vous n'aurez plus du tout besoin d'écrire. Lorsque vous écrivez, **vous communiquez.** Vous **n'ajoutez** surtout **pas** de nouveaux souvenirs de blocages/bégaiements. C'est crucial ! Car si vous n'écrivez pas et que vous bloquez/bégayer sévèrement, vous ajoutez de nouveaux souvenirs de bégaiements. Et puis lorsque vous continuez à vous battre contre des blocages, vous continuez à bégayer et à bloquer.

ÉCRIRE vous semble trop hors norme ou difficile ? Mais vous POUVEZ le faire et vous le devez. Lorsque vous êtes totalement bloqué, vous ne communiquez plus du tout et cela est tout aussi pénible pour votre interlocuteur. Avec le temps, vous pourrez écrire ET PARLER tout en écrivant. Chaque fois que vous écrirez, il vous sera de plus en plus facile de dire ce que vous écrivez (et même plus vite que vous pourrez l'écrire) jusqu'à ce que vous n'ayez plus du tout besoin d'écrire. (Si vous êtes en classe, allez au tableau noir et écrivez [ou faites-le à partir de votre tablette], s'il le faut. Cela fait échec au bégaiement.)

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Peut-être me direz-vous : « Je ne peux pas écrire, c'est trop embarrassant ! » Et le blocage/bégalement lui, n'est-il pas tout aussi embarrassant sinon plus ? Vos interlocuteurs l'apprécieront. Dites-vous que ce truc de l'écriture, tout comme tous les autres Trucs, est TEMPORAIRE. Dès que vous maîtrisez un Truc, il devient extrêmement efficace et vous n'en aurez bientôt plus besoin. Vous n'avez pas d'autres choix. Si vous continuez à ajouter des souvenirs de blocage/bégalement, vous garantissez la pérennité du bégalement. Est-ce vraiment ce que vous souhaitez ?

Ce truc s'avère maintenant fort efficace chez un certain nombre de PQB très sévèrement. C.-à-d. qu'ils écrivent graduellement de moins en moins et parlent davantage en écrivant. Avec certains interlocuteurs, ils sont capables de simplement tenir en mains le crayon et le pad et de parler (sans écrire).

L'«esquive» ultime serait, bien sûr, de « vous taire ! » C'est exact. D'arrêter de parler. TOUTE pression serait alors supprimée. Il ne s'agit PAS de «l'évitement» tant craint (auquel tant de gourous de la parole [et moi] s'opposent comme pratique), pas plus que l'esquive d'un plaqueur au football se compare à quitter le jeu. La «nécessité demeure la mère des inventions.» Alors, *lorsque vous ressentez vraiment la pression sur vous, accordez-vous un répit et parlez moins. Posez des questions, ayez une bonne écoute et apprenez quelque chose tant qu'à y être.* Puis glissez quelques réflexions, ici et là, tout en utilisant, si besoin est, vos Trucs pour repartir du bon pied.

Alors que je m'oppose à l'évitement comme *modus operandi* (méthode de fonctionnement) pour les PQB, faute d'avoir évité, ici et là, de parler, j'aurais créé de DÉSASTREUX Souvenirs de Bégalements qu'il m'aurait fallu des ANNÉES à supprimer, comme ce fut le cas avec la toute première fois que je tentai de présenter ma première cause à la cour, pénible anecdote que je vous ai raconté dans la première section. *D'aussi horribles incidents que celui-là nous faisant reculer des ANNÉES, ils DOIVENT être évités à tout prix si nous voulons un jour sortir du bégalement.*

Alors, parlez moins (et pas du tout dans les pires scénarios) lorsque vous vous retrouvez sous pression (jusqu'à ce que celle-ci se dissipe) et utilisez, au besoin, divers Trucs pour anéantir, un par un, les bégalements. Puis lorsque vous serez devenus assez habiles avec les Trucs pour minimiser vos bégalements, ces derniers se feront de moins en moins nombreux. Après quelques semaines, ou un mois ou deux de ce régime, vous pourriez dire : « Vous savez Lee, je n'ai pas bégayé aujourd'hui, » et ce sera le début de la fin pour Satan-le-Bégalement dans votre vie.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

C'est ainsi que j'ajoutai ce Truc n° 11 et que le soleil de la fluence brula, en les dispersant au loin, les sombres nuages nimbus du bégaiement qui ont tellement nourri mon esprit souffrant pendant tellement d'années. Parler moins et éviter des bégaiements avec des Trucs pendant un certain temps m'ouvrirent les portes d'une parole illimitée pour le reste de ma vie. Croyez-moi. (Pour plus d'informations sur le Truc n° 11, voyez la Section 5.25, *Cours rapide d'anti-panique*, page 188.)

5.12 SOURIEZ

(La solution la plus amusante)

Truc n° 12

Ça m'a pris beaucoup de temps avant de réaliser et d'accepter le fait que le *blocage/bégaiement requiert non seulement mon consentement, mais aussi ma pleine concentration et mon engagement – que ce soit consciemment ou inconsciemment.*

Une fois que je réalisai cela, il m'est apparu évident *qu'en redirigeant mon attention, ne serait-ce que légèrement, loin des mots-blocages/bégaiements, je ne bégaierais pas.*

Tous les Trucs sont un peu plus que des moyens pour détourner notre attention des mots-blocages/bégaiements vers quelque chose d'autre, n'importe quoi d'autre : par exemple, modifier mon registre vocal, utiliser la liaison-des-mots ou une prononciation extrême, broder une histoire autour d'un nom/mot, changer de sujet, insérer des sons, penser idées-émotions, et ainsi de suite. Même la plus petite distanciation de la peur peut sauver votre journée. Alors entrez-y : [souriez](#) !

Après avoir trébuché sur tellement de Trucs, j'avais raté *un moyen infaillible de modifier mon attention : le [SOURIRE](#) !*

Aussi simpliste que cela puisse paraître, c'est un grand cru. Pardon ! *Un grand Truc.* C'est la contribution personnelle de Dimas Ahda, un Indonésien qui bégayait sévèrement et qui découvrit *qu'en se forçant à sourire pendant tout le temps qu'il parlait, il lui était plus facile d'être fluent, souvent sans devoir utiliser aucun autre Truc.* (Il nous a accordé la permission de lui en donner le crédit en mentionnant son nom pour ce Truc.) Ce Truc fut et est toujours utilisé, avec beaucoup de succès, par plusieurs autres PQB. (C'est avec plaisir que nous attribuons le crédit

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

aux PQB pour leurs suggestions fort utiles.) Vous pouvez lire le résumé de la Victoire Personnelle de Dimas en cliquant [ICI](#)⁷⁷.

En vérité, le sourire met en œuvre plusieurs muscles faciaux et exige passablement de concentration pour continuer à le faire en parlant. *Et lorsque nous nous concentrons suffisamment pour garder le sourire pendant tout le temps que nous parlons, on ne peut porter cette attention sur le blocage/bégaiement.*

Le sourire ajoute autre chose de magique : il réveille les endorphines et autres substances chimiques positives de votre cerveau. Il déclenche littéralement le bonheur en vous.

Et il est contagieux. Toute personne voyant votre sourire se sent mieux et elle ne vous en aimera que davantage. Votre vie en sera enrichie !

Vous vous rappelez ma première vidéo (le « Bégaiement est devenu une grande bénédiction dans ma vie ») ? J'y dis que parce que le bégaiement m'amena à reprogrammer mon cerveau, cela s'avéra être un véritable enrichissement personnel sous bien d'autres formes. Eh bien maintenant, grâce à Dimas, je peux ajouter le SOURIRE comme autre bénédiction grâce au bégaiement. Non seulement le sourire peut-il battre le bégaiement très facilement ou nous faire parcourir un bon bout de chemin dans cette direction, il nous donne un karma amélioré et enrichit nos vies. N'est-ce pas fantastique ?

Ainsi se terminent mes **12** Trucs Anti-Bégaiement. Il y a quelque chose de magique avec le chiffre "douze". Pensez-y : les 12 disciples de Jésus, les 12 jours de Noël, les 12 tribus arabes, les 12 tribus d'Israël, les 12 étoiles de la couronne de Marie lors de la Révélation, les 12 mois de l'année, les 12 heures d'une demi-journée, les 12 pouces dans un pied, les 12 signes du zodiaque, les 12 jurés dans les jurys américains, les 12 figures dans un jeu de cartes et ainsi de suite. Alors, utilisons à bon escient nos 12 Trucs Anti-Bégaiement. *Sans ces 12 Trucs, je doute que j'aurais pu cesser de bégayer ni m'être épargné de rechutes pendant toutes ces années – et je n'aurais pu écrire ce livre.*

Alors, commencez à les utiliser tous et profitez d'un fulgurant départ en direction de votre sortie du bégaiement. Si nous l'avons fait, VOUS le pouvez aussi. Les indispensables

⁷⁷ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/d-a/>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ingrédients sont exercice (pratique), détermination et patience. Pardonnez-vous pour - et oubliez - vos revers ; célébrez vos succès et faites-les, chacun d'eux et mentalement, tourner en boucle dans votre tête. Nous sommes cruels envers nous-mêmes, et cela aussi doit cesser.

Certains disent que les « Trucs ne donnent pas de résultats. » Pendant ce temps, une armée toujours grandissante de PQB prouvent qu'ils sont efficaces, comme je l'ai fait et le fais toujours. Les Trucs sont comparables à une raquette de tennis ou des bâtons de golf : ils seront « efficaces » dans la même proportion que les efforts investis par l'individu pour les apprendre. Et plus vous bégayez depuis longtemps et plus votre bégaiement est sévère, plus vous aurez besoin de les pratiquer.

*Mémo*risez la liste de l'introduction en 5.0 et gardez-en toujours une copie dans votre poche (page 103). Exercez-vous à les utiliser pendant 20 minutes lors de votre lecture quotidienne d'une heure jusqu'à ce que vous deveniez à l'aise à les utiliser. Exercez-vous-y lorsque vous êtes seul. Utilisez-les lors de conversations, même lorsque vous n'en avez pas besoin. Utilisez-les pendant toute la journée, chaque jour, et si vous le pouvez, faites-les sous forme d'exercices intenses (drills) avec moi ou tout autre coach. Pratiquez-les aussi devant le miroir. Au fur et à mesure que vous apprendrez à les maîtriser, remarquez vos embarrassants incidents de bégaiement se faire, de jour en jour, de moins en moins nombreux et, à un moment donné, DISPARAITRE. Peu de temps après, votre peur du bégaiement suivra ; à ce moment-là, vous n'aurez plus autant besoin des Trucs, sinon pas du tout.

5.13 L'ULTIME TRUC : AUCUN

(Le « Truc » qu'utilise TOUT locuteur fluent –
une manière magique de cesser votre fixation sur les mots)

Truc n° 13

Le chiffre « 12 » semblant occuper une position dominante dans l'hémisphère occidentale, c'est la raison pour laquelle j'ai choisi de diviser initialement les Trucs en 12, et j'ai dû en combiner quelques-uns pour conserver ce chiffre à 12.

Mais le numéro « 13 » est un chiffre chanceux dans notre famille. Mon père est né le 13, et j'ai un autre truc très important à ajouter à cette 3^e édition. Je l'ai donc appelé notre Truc « boni » et il *est mon préféré*. C'est celui qu'utilisent tous les locuteurs fluents sans même le savoir.

C'est le seul Truc que j'utilise 99,9 % du temps. C'est le Truc ultime : AUCUN TRUC. Est-ce que je pose la question ? Est-ce que j'insulte votre intelligence ? Loin de là.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

S'inquiéter des mots qu'on va dire, planifier quels mots on va dire, planifier l'ordre dans lequel nous allons les dire, CE SONT LÀ LES CONDITIONS SINE QUA NON (prérequis) au bégaiement. *Toutes les méthodes pour cesser de bégayer visent l'objectif de CESSER CE TRAITEMENT DES MOTS.*

Lorsque nous ne pensons pas aux mots, nous ne bégayons pas. Mais comment pouvons-nous briser cette habitude profondément ancrée en nous de nous soucier des mots, de les planifier, et ainsi de LES CRAINDRE, LES MOTS, CES MOTS MAUDITS ?

Tout au long de la 2^e édition, j'accentuai l'importance de PENSER AU MESSAGE ET NON AUX MOTS. Mais, à la suite de centaines de séances Skype avec des PQB, je réalisai qu'un trop grand nombre d'entre elles pensaient au « message » en termes de mots. Malheur ! J'ai dû réécrire mon livre pour supprimer les mots « Pensez au message. » En 2018, j'ai substitué « pensez IDÉES » à « pensez message. » Puis je constatai que les PQB avaient tendance à définir « idées » en mots également. J'étais encore frappé de plein fouet. Puis je changeai d'avis une fois de plus et demandai aux PQB de « penser PENSÉES » (presqu'une redondance) mais avec le même résultat. Exaspérant ! Les PQB VONT penser aux mots, les traiter et en avoir peur, peu importe ce qu'on fait – À MOINS qu'il y ait une façon de contourner leur habituelle obsession des mots et, ainsi, éviter de déclencher cet abominable Habitude de Bégaiement.

Oui. J'ai récemment réalisé que je parle généralement sans y penser. J'ai simplement le DÉSIR de parler et je commence. Mon cerveau fait le reste. Et cela, je vous le soumets, est une bien meilleure manière de s'exprimer, une réponse à cette historiquement insoluble énigme d'apprendre à contourner cette réaction-automatique-habituelle-démoniaque-de-peur. Je commençai à inciter les PQB à :

PARLER SANS Y PENSER !

À PARLER DÈS QU'ELLES ONT LE DÉSIR DE PARLER.

Le verbe « désirer » n'incite PAS les PQB à penser aux mots. J'ai également utilisé « pulsion » ou « desire » (en anglais) de parler pour évoquer la sensation que je veux transmettre. Cela permit, et a même inspiré les PQB à ***parler AVANT que la fixation sur les mots ne prenne place.*** Cela s'avéra une *révélation majeure pour certains* – et, je le souhaite, il en sera de même pour bien d'autres qui le mettront sans arrêt en pratique.

Même les PQB très sévèrement peuvent dire avec fluence quelques mots ici et là. Lorsque je les surprends à le faire, je leur dis : « Réalises-tu ce que tu viens tout juste de faire ? » Et

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

elles me regardent avec un regard vide. « Tu viens tout juste de parler avec fluence. Le réalises-tu ? » Elles répondent affirmativement. Puis j'ajoute : « Tu viens tout juste de parler sans y penser. Le réalises-tu ? » Elles sont d'accord. « Tu as eu le DÉsir de dire quelque chose et tu as agi IMMÉDIATEMENT sur ce désir. Le réalises-tu ? » Elles me répondaient « oui. » Puis je conclus : « C'est ton nouveau but pour la fluence : *Parler sans y penser, **parler IMMÉDIATEMENT lorsque tu en ressens le DÉsir, avant même que tu aies le temps de penser ou d'effectuer tout traitement de mots.*** »

C'EST parler sans avoir recours à aucun Truc, ce que je désigne « Le Truc ultime – Aucun Truc. » Il met un terme à toute anxiété de parole.

Pendant sa période de « guérison » (alors que la PQB remplace graduellement l'habitude du bégaiement par une habitude de fluence), *moins la PQB s'exprime sous pression, mieux c'est, et plus brefs seront ses énoncés (unités de parole), mieux ça sera ; et en insérant un double-décompte entre chaque unité de parole (énoncé), il lui sera alors bien plus facile d'éviter les bégaiements.* (Voyez le truc n° 11 pour plus de détails.) Et cela mènera à une parole plus efficace que 99 % des gens de cette planète.

Pour certains, en plus de ce qui précède, il sera utile que la PQB se forme elle-même (par ses traitements quotidiens d'Autosuggestions) à ***penser AUTOMATIQUEMENT aux mots ENTHOUSIASME ou PASSION lorsqu'elle parle.*** (Les pensées automatiques résultent de répétitions/mémorisations sans fin à faire une chose ; c.-à-d. que ce que nous faisons à répétition devient automatique et habituel.) Ainsi, pour que toute réaction devienne automatique, il suffit de la répéter sans fin jusqu'à ce que cette pensée devienne dominante et la réalité du locuteur.

Un **désir** de parler ne déclenche pas le balayage et le traitement des mots.

Une réaction automatique d'**enthousiasme ou de passion** ne déclenche pas le balayage et le traitement des mots.

Rien de ce qui précède n'encourage le balayage/traitement des mots. Pour qu'il N'Y AIT PLUS de balayage des mots, de planification de ceux-ci et autres processus non naturels, je *m'enthousiasme de mon désir* (de parler). Mon désir et ma passion face à mon désir anéantissent tout enjeu de parole. ***Toute personne qui peut faire cela (dont toute personne fluente) n'a pas besoin de Truc.*** Les 12 premiers trucs constituent votre police d'assurance ; ils vous couvrent advenant toute chute du Wagon de la Fluence (un retour au syndrome automatique de peur-bégaiement).

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

La majorité des PQB auront besoin de maîtriser les 12 premiers Trucs *avant* de pouvoir utiliser le Truc n° 13. (Certains pourront l'utiliser dès le début.) *Si, pour quelque raison que ce soit, le Truc n° 13 échoue, les 12 premiers eux n'échoueront pas.* Après un certain temps, *lorsque vous connaîtrez vraiment les 12 premiers et que vous pourrez les utiliser facilement et automatiquement, le Truc n° 13 DEVIENDRA efficace*, comme il le fait pour moi. Il est le seul Truc que j'utilise 99,9 % du temps. Si vous restez avec nous, ce sera, après un certain temps, tout ce dont vous aurez besoin.

Lors des très rares occasions où une menace de bégaiement se pointe à travers ce Bouclier Ultime, je cesse de parler pour un double ou triple-décompte, je choisis un des 12 premiers Trucs et je continue à parler. Cela ne m'a JAMAIS fait faux bond. Lors de mes jours de bégaiement, et suite à ma sortie du bégaiement, il m'arrivait de « me taire » (pauses à durée déterminée), mais je ne paraissais jamais handicapé. Ce dernier « Truc » est « aucun Truc » et c'est la raison pour laquelle ma parole résonne aussi naturelle – et bonne. Plusieurs ont fait la même chose. Voyez nos Victoires Personnelles en cliquant [ICI](#)⁷⁸.

Efforcez-vous (façon de parler, bien sûr !) d'utiliser cette absence **de truc** aussitôt que vous serez à l'aise avec les 12 autres. Aussi longtemps que vous en aurez besoin, vous pouvez l'intégrer à nos autres Trucs. Utilisez-le ici et là, partout où vous pouvez. C'est le Saint Graal des Trucs. Dès que vous maîtriserez les 12 premiers Trucs, il vous sera tout à fait naturel d'enchaîner avec cet Absence de Truc. Au fond, il s'agit de parler comme toute autre personne qui ne bégaye pas. Lorsque vous le ferez, la brise rafraîchissante de la fluence soufflera en vous et votre vie de fluence entamera son cours.

CERTAINES INQUIÉTUDES AU SUJET DU TRUC N° 13

Comme les poissons réagissent différemment aux multiples appâts, idem pour les PQB. Comme le veut l'axiome irlandais : « La joie de l'un est le chagrin de l'autre. » Paul Brocklehurst, Ph. D. en linguistique et un professionnel respecté de la parole, qui a écrit l'avant-propos de ce livre et qui offre son propre cours, en ligne, pour combattre le bégaiement ET qui est également coach pour SAA, exprima certaines inquiétudes au sujet de ce Truc. Il y réfère comme suit :

⁷⁸ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

« Très zen ! Un très bon truc, mais seulement si l'individu na rien à cacher dans sa vie et qu'il ne craint pas les possibles conséquences de dire ce qu'il pense. Maitriser le Truc n° 13 est synonyme d'atteindre un état d'illumination. Je le recommande fortement, mais je doute que plusieurs PQB soient près à cela. »

Pour en savoir plus sur Paul, voyez Paul Brocklehurst en cliquant [ICI](#)⁷⁹.

Bien que Paul soit très intelligent et possède un Ph. D. lié à la parole, *je ne partage pas son inquiétude*. Pourquoi ?

Premièrement, pour le meilleur ou pour le pire, ***tous les locuteurs normaux s'expriment précisément ainsi ; le Désir*** (de parler) ***égale et produit une parole dépourvue de toute planification***. Comme j'ai réfléchi à cela longuement ces derniers temps, je réalise maintenant que je fais cela tout le temps lorsque je coache. Parler sans y penser ne représente aucun risque selon moi. TOUTE PAROLE FLUENTE SUIT CE COURS : DÉSIR = PAROLE FLUENTE. Penser avant de parler ne garantit pas plus des pensées vertueuses que l'absence de pensées. La pensée/planification sera tout ce que l'individu lui permettra d'être. Notre but est de cesser de bégayer et non de surveiller notre conduite. (À long terme, plus nos pensées seront pures, meilleure sera notre parole.) Quoi qu'il en soit, nous avons l'option de faire une pause entre chaque énoncé, mais 99,9 % de toutes les conversations n'ont aucune pause pour planifier. Nous faisons une pause pour nous reposer, reprendre notre souffle. Lorsque je coache pendant toute une journée presque tous les jours, j'ai un simple DÉSIR d'aider avec aucune planification avant ou pendant les séances. Le désir d'aider les PQB m'amène à poser des questions ; et les questions font naître le besoin d'y répondre, puis on lance ainsi le cycle conversationnel. *Les locuteurs fluents s'expriment depuis des désirs similaires, et non à partir d'une quelconque planification*⁸⁰. *Ce sont l'arrêt et la planification qui occasionnent le bégaiement.* (...)

Écrire, c'est très différent. Cela découle de beaucoup de planification et de corrections. Mais nous parlons ici de communications conversationnelles.

Les PQB avec qui j'ai partagé jusqu'à maintenant le Truc n° 13 l'ont embrassé avec un grand enthousiasme. Voici la citation d'une PACB-Coach :

⁷⁹ Ou à <http://www.stammeringresearch.org/onlinecourse/>

⁸⁰ Ce qui exclut, bien sûr, les présentations/discours préparés. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

« Lee, j'adore ça !! J'ai comme l'impression de l'avoir toujours connu, mais je ne connaissais pas de mots (sans jeu de mots) pour le décrire : ne pas penser aux mots = pas de bégaiement. Vous êtes un grand philosophe. Merci pour avoir rendu cela clair pour toutes les PQB et les PACB »

Comme je l'ai souvent répété, j'encouragerai toute méthode pouvant aider mes compagnons souffrant de leur parole, pourvu qu'elles soient légales et morales – sauf pour les médicaments qui contrôlent le cerveau, dont je ne suis **pas** un fan. Pour clore cette section, le Truc n° 13 est le meilleur de tous ; c'est l'absence de tout Truc. Contentez-vous de ressentir le DÉSIR et laissez-le émerger sans aucun contrôle. Votre cerveau fera tout le travail, comme il le fait tous les jours pour moi et d'autres locuteurs fluents. En plus, c'est amusant – et relaxant.

5.14 – COMMENT VOUS EXERCER AUX TRUCS

Certaines PQB ont lu mon livre et ont réussi à apprendre à se servir des Trucs, cessant leurs blocages/bégaiements⁸¹. Mais d'autres se plaignent :

« Mon cerveau perdant tous ses moyens lorsque je me retrouve sous pression, je ne peux utiliser les Trucs. Ils ne fonctionnent pas. »

Mais ils fonctionnent, comme moi-même et d'autres le prouvons tous les jours. Plusieurs PQB ne se sont jamais donné la peine de vraiment apprendre les Trucs ; ils jouent à les apprendre, mais ils ne les ont jamais maitrisés. Mes séances skype deviennent des exercices intensifs (drills) pour les démontrer et pour aider les PQB à les apprendre. Tout comme je l'ai dit plus tôt, c'est comme apprendre à jouer au tennis, au golf ou à n'importe quoi d'autre, ***on doit s'y exercer, faire preuve de patience (ça prend un certain temps) et de la détermination.*** Votre cerveau doit connaître les Trucs aussi bien qu'il connaît les doigts de vos mains. Le nombre d'années depuis lesquelles vous bégayez et la sévérité de votre bégaiement déterminent l'ampleur de la réaction *automatique* qui s'est instaurée en vous ainsi que le temps qui sera nécessaire pour l'inverser. Je dis à la plupart de ceux avec qui je skype : « Donnez-moi trois ou quatre mois de votre vie et nous allons le mettre KO. » Pour la plupart, cela ou un peu moins suffira.

⁸¹ Lee répète souvent « bégaiements et blocages » dans la version originale du livre, ce que j'ai remplacé, pour alléger le texte, par blocage/bégaiement. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Quelle est la façon la plus facile, la plus rapide et la meilleure pour apprendre les Trucs ? *Apprenez-les un par un. Mémorisez-les, pratiquez-les en lisant à voix haute, pratiquez-vous à les utiliser alors que vous n'en avez pas (et que vous en avez) besoin en situations légèrement sous pression, puis en situations plus difficiles. Vous devez continuer de vous y pratiquer jusqu'à ce qu'ils deviennent faciles à utiliser en quelques fractions de secondes.* Vous pourriez avoir besoin de les pratiquer dans la majorité de vos conversations, plus ou moins sans arrêt, alternant de l'un à l'autre, ***toute la journée***, tous les jours, jusqu'à ce qu'ils deviennent faciles et naturels à utiliser.

Vous devez connaître chacun d'eux au point qu'ils deviennent « une habitude », une réaction automatique. (Une étude entreprise en 2009 à l'University College de Londres concluait qu'il ***fallait entre 18 et 254 jours (et 66 jours en moyenne) pour acquérir une nouvelle habitude.***)

Les PQB ont mis des années à instaurer et à renforcer l'habitude du bégaiement. On ne peut raisonnable s'attendre à instaurer l'habitude de fluence du jour au lendemain. ***Jusqu'à ce qu'ils deviennent pour vous une habitude, vous NE POURREZ connaître suffisamment les Trucs pour les utiliser efficacement.*** La combinaison de notre force de frappe un-deux-trois (lire à haute voix, parler dans vos Zones Libres de Bégaiements (ZLB), vous livrer à vos Traitements d'Autosuggestions (TAS) et/ou d'Autohypnose (TAH) et, bien sûr, maîtriser les Trucs) devrait accélérer le processus de remplacement de votre Banque de Souvenirs de Bégaiements par une Banque de Souvenirs de Fluence.

Pour ceux qui ont de la difficulté à utiliser les Trucs, nous les pratiquons intensément sur Skype. Voici des directives pour vous y exercer.

- (1) En lisant mon livre, exercez-vous à chacun des Trucs (sauf les Trucs 5, 6 et 11), à raison d'un Truc par page et sur autant de mots sur cette page que vous le pouvez⁸². Cela devrait vous prendre environ deux minutes par page/Truc – soit 20 minutes en tout.
- (2) Exercez-vous-y en vous parlant à vous-même, parfois même devant la glace (un miroir).
- (3) Utilisez les Trucs dans vos conversations ***alors que vous n'en avez pas besoin***. Faites cela dans la plupart de vos conversations, plus ou moins sans vous arrêter, alternant d'un Truc à l'autre, toute la journée et tous les jours, jusqu'à ce qu'ils deviennent tous

⁸² Ce ne sont évidemment pas tous les mots/sons/syllabes qui se prêtent à tous les Trucs. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

facilement utilisables. *Personne d'autre ne peut les apprendre pour vous.* Un coach pourra vous les démontrer, mais vous êtes la personne qui doit les maîtriser.

- (4) Bien sûr, utilisez-les lorsque vous en avez besoin.
- (5) Lorsque vous connaîtrez les Trucs aussi bien que vos doigts, vous pourrez les utiliser automatiquement, tout en alternant aisément de l'un à l'autre. À ce moment-là, vous pourrez éviter tout blocage/bégaiement, POINT À LA LIGNE. Une fois que vous pourrez faire cela pendant un certain temps, vous n'aurez plus besoin des Trucs, sauf à de rares exceptions. Il m'arrive d'utiliser plusieurs Trucs en une minute puis aucun pendant les mois suivants. Satan le Bégaiement sait que je le possède.
- (6) Si vous [paniquez](#) et commencez à bégayer/bloquer, ARRÊTEZ DE PARLER. Continuez à parler que si cela est absolument nécessaire en vous en tenant à de **très courts énoncés** (une pensée complète suivie d'un arrêt total et d'une pause de 2 secondes) en utilisant les Trucs 1 à 6 (7 et 8 aussi) sur les premiers mots craints et les Trucs 7 à 12 sur les pensées complètes qui suivent. Si vous êtes une PQB sévèrement et que tout cela ne donne pas de résultats, **écrivez** plutôt que de bloquer/bégayer. Essayez de murmurer les mots en les écrivant. Voir le truc n° 11 pour plus de détails (page 155). Le fait d'écrire sera moins pénible et pour vous, et pour votre interlocuteur, et vous aurez de moins en moins besoin de le faire jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin d'écrire du tout. Puisqu'il n'entend pas de paroles disfluentes, l'écriture bat Satan le Bégaiement.

Au début, lorsque vous affrontez un blocage/bégaiement, vous pouvez simplement cesser de parler, faire un double-décompte (1000-1, 1000-2) puis appliquer un Truc au mot ou simplement reformuler votre pensée et éviter le mot ou y souder un mot qui le précède (Truc n° 4). En bout de ligne, si vous vous permettez de bloquer/bégayer, vous ne cesserez probablement jamais de bégayer. Les Trucs SERONT efficaces dans la mesure où vous vous entraînerez à les utiliser. À moins d'être disposé à faire cet effort, vous demeurerez probablement là où vous êtes présentement sur la courbe de la parole.

PLUSIEURS d'entre nous ont démontré l'efficacité des Trucs. Nous ne sommes pas de curieuses bêtes et vous non plus. Voyez ceux qui sont énumérés sur la page [SAA's Success Stories](#)⁸³. Certains ne nous ayant pas permis de publiciser la bonne nouvelle de leur victoire sur le bégaiement, il y a donc davantage de Success Stories/Victoires Personnelles que celles qui y

⁸³ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

sont énumérées. Certains individus quittent simplement une fois qu'ils ont cessé de bégayer. Je n'ai pas toujours le temps de leur courir après pour leur demander de publier leurs Victoires Personnelles. Il ne s'agit pas pour moi d'une entreprise commerciale. Quoi qu'il en soit, nous avons d'abondantes preuves de nos nombreux succès. (La médecine n'a pas à prouver chaque guérison, il lui suffit de démontrer qu'elle est efficace.) Ceux qui disent que **« Les Trucs ne fonctionnent pas, » ne les ont simplement jamais maîtrisés**. Certains individus ne se décourageront jamais alors que d'autres abandonnent après seulement quelques revers. (Pas plus que je puisse frapper adéquatement une balle de golf. Mais je ne m'y suis jamais exercé non plus !!) Il est désolant d'accepter l'échec, car comme notre moyenne au bâton le prouve, presque nous tous POUVONS, si nous le voulons vraiment, sortir du bégaiement. Le résultat et ce qui s'ensuit pour votre vie valent largement les efforts et le temps que vous devrez y consacrer. Alors, faites-le.

Il y a plusieurs nuances de gris au blocage/bégaiement et aux pauses involontaires, à un degré où notre parole paraît handicapée. Nous allons maintenant en examiner quelques-unes.

C. VARIATIONS D'UNE PQB À L'AUTRE

5.15 CELUI QUI RÉPÈTE DES MOTS

Le thème central de ce livre est que toute forme d'anxiété, y compris le bégaiement (répétitions) et les blocages (silences et/ou faire sortir/se battre avec les mots), sont les symptômes et les effets d'une myriade de formes de peurs. Pour les éliminer, nous avons besoin de restructurer nos cerveaux pour supprimer les anxiétés.

Dans le cas des anxiétés de parole, ce livre suggère trois méthodes : (1) entendre autant de paroles fluides que possible (par la lecture à voix haute, en parlant dans vos Zones Libres de Bégaiements (ZLB) et en écoutant les enregistrements de vos traitements d'Autosuggestions), (2) assiéger directement votre cerveau pour le restructurer par des traitements quotidiens d'Autosuggestions ou d'Autohypnose, au moins deux fois par jour, en vous levant le matin et en allant au lit le soir, et (3) cesser tout bégaiement, blocage et silence imposé par la peur en utilisant les Trucs. Ce qui précède constitue l'approche globale pour supprimer les anxiétés de parole.

Dans cette Section 5 (C), Variations chez les PQB, nous aborderons les divers types d'anxiétés de parole. Bien que la cause et les cures ultimes puissent se ressembler, chaque PQB est différente, et ses problèmes peuvent être identifiés avec plus de précision et les trois méthodes précédentes adaptées à chaque individu. *Toutes les méthodes suggérées constituent des options ; la plupart devraient s'avérer efficaces pour la majorité des PQB. Cependant, toute méthode que vous ne maîtrisez pas ne sera PAS efficace pour vous. Alors, commencez par les maîtriser toutes. Puis vous pourrez par la suite décider lesquelles vous conviennent le mieux.*

Alors que le terme bégaiement est généralement utilisé (tout au long de ce livre) en regard de tout enjeu de parole qui fait paraître le locuteur comme handicapé de parole, les définitions du dictionnaire seront plus précises.

En l'occurrence, bégaiement, lorsque défini de manière précise, et tel qu'utilisé dans ce livre, réfère aux RÉPÉTITIONS de mots, et **non pas** aux blocages ou aux silences. *Il y a des PQB qui n'ont pas de difficultés de blocage ou de silences involontaires, seulement avec les répétitions de mots.* Je réfère à ce genre de PQB comme « Répéteurs de mots » (RM). Pourquoi quelqu'un répèterait-il un mot ? Par crainte de ne pouvoir prononcer le mot suivant.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Après avoir travaillé avec un certain nombre de Répéteurs de Mots (RM), la solution qui s'avère la meilleure est celle-ci :

Parle un peu moins vite

Et utilise la prononciation extrême.

La proverbiale « cerise » sur le « Sunday » consiste à s'exprimer avec le plus d'enthousiasme que possible et même en ajoutant un sourire continu. *Si ce qui précède ne donne pas de résultat, cessez de répéter ; ARRÊTEZ DE PARLER ; prenez une pause, l'espace d'un double-décompte et reformulez votre pensée.* La concentration de votre cerveau est ainsi détournée du prochain mot craint et votre parole devient plus douce. (...) Selon mon expérience, *les répétitions de mots sont parmi les anxiétés de parole les plus faciles à résoudre pour revenir à la fluence.* Soyez simplement patient avec vous-même et continuez à utiliser les méthodes. Avec le temps, elles SERONT aussi efficaces pour vous que pour bien d'autres ! Ça prend du temps pour briser de vieilles habitudes.

5.16 LE BLOQUEUR SILENCIEUX

Certaines PQB ont beaucoup plus de difficultés à appliquer les Trucs que d'autres. Bien qu'il soit difficile de les catégoriser dans des groupes bien définis, elles ont des similarités qui sont plus faciles à comprendre et qui aident lorsqu'on les place dans des groupes mal définis. Un de ces groupes est celui que je désigne « Le Bloqueur Silencieux ou Intégral⁸⁴ » (BI).

Comment définir le « Bloqueur Silencieux ou Intégral » ? ***Le BI ne parle simplement pas*** au moment opportun : pas de mots, ni de sons, et pas seulement pour quelques secondes, mais pour un long et inconfortable silence. Il ne fait que regarder son interlocuteur. Ses lèvres peuvent trembler, sa tête s'agiter, son visage avoir des mouvements convulsifs ou il peut simplement fixer son interlocuteur, d'un air ahuri, sans qu'aucun son ne soit émis. *Ce blocage intégral se produit instantanément, sans prévenir, et avant qu'il puisse utiliser un Truc.* Le BI conclut que « Les Trucs ne sont pas efficaces. » Mais ils peuvent l'être s'il les maîtrise et qu'il les utilise adéquatement, ce qui prend plus de pratiques que certains sont prêts à faire.

⁸⁴ Traduction bien imparfaite de « Silent or Shut Down Blocker ». RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Pourtant, d'autres viennent à bout de leur blocages silencieux. Tel que noté ci-après, l'hypnose (par un professionnel ou par la PQB elle-même) peut s'imposer.

Le « Bloqueur Silencieux » (BS) peut parler avec fluence à quiconque sait qu'il bégaye, mais ce même BS devient TOTALEMENT muet en certaines situations, spécialement avec des inconnus, des personnes en autorité et au téléphone.

Si vous ne pouvez dire aucun mot, les Trucs ne vous seront d'aucune utilité. Il nous faut trouver un moyen de prononcer le premier mot, de commencer à parler.

Aussi idiot que cela puisse paraître, j'ai constaté certains succès en demandant à un BS de NE **PAS** PENSER AVANT OU EN PARLANT. Je lui dis : « Aussitôt que tu ressens le DÉSIR de parler, commence à parler immédiatement. » Notez que je n'ai pas dit « idée » ou « pense » ; j'ai dit « DÉSIR » de parler. En fait, C'EST précisément la manière dont parlent les locuteurs fluents. Ironiquement, c'est là l'essence même ***de notre Truc n° 13 que nous considérons comme notre Truc « post graduation », c.-à-d. pour ceux qui ont maîtrisé les 12 premiers Trucs, MAIS, pour les bloqueurs silencieux, le Truc n° 13 peut précéder le Truc n° 1.***

Pour utiliser le Truc n° 13, la PQB doit d'abord identifier un besoin de parler stimulé par une idée non encore formée ; la parole satisfera naturellement ce besoin. Puis l'idée prendra forme LORSQUE PARLE la PQB ; AUCUN MOT n'est impliqué, encore moins planifié. C'est précisément la manière dont est produite la fluence. (La parole ***planifiée*** diffère des conversations improvisées. Elles sont souvent entièrement écrites, puis mémorisées et/ou lues.)

Lorsqu'une telle parole apparemment dépourvue de pensée, non planifiée et immédiate devient facile à faire et qu'on le fait à répétition, des souvenirs se forment. Les souvenirs répétés forment des habitudes ; et les habitudes déclenchent des réactions automatiques. Le bégaiement est une habitude qui doit être remplacée par une habitude de fluence. Cela, vous l'aurez deviné, nécessite temps et beaucoup de pratiques.

Ici encore, aussi longtemps que le BS nourrit son habitude de bégaiement avec des blocages, il continuera à bégayer. Le blocage requiert consentement et engagement, consciemment ou inconsciemment. Le BS doit être disposé à ***retirer*** son consentement et à ***refuser*** à s'engager dans des blocages dans ***chaque*** situation menaçante. Il s'agit d'une étape très importante et d'une décision qui doit être renforcée SANS EXCEPTION jusqu'à ce que soit brisée l'habitude du blocage et qu'elle soit remplacée par une habitude de fluence. Cela nécessitera un silence abject dans certain cas et même, dans d'autres, D'ÉCRIRE, tout comme nous en discuterons davantage ailleurs dans cette section.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

D'autres étapes peuvent et doivent être entreprises pour briser les blocages. Pour les BS à 100 %, l'hypnose avec un professionnel peut fort bien s'avérer la meilleure première étape. Un hypnothérapeute siège sur le comité consultatif de SAA, lequel a accepté de fournir certains services gratuitement. Écrivez-moi info@saahelp.org si vous désirez le contacter.

Après avoir été hypnotisé une fois ou deux, il devrait vous être plus facile d'apprendre l'Autohypnose, spécialement si vous avez étudié l'ouvrage de Melvin Powers, *Hypnosis : A Practical Guide to Self-Hypnosis* comme je le recommande souvent dans ce livre. Les deux étapes précédentes (hypnose avec un hypnothérapeute suivi par des traitements **quotidiens d'auto**-hypnose) produisirent des miracles pour certains BS, brisant leur silence et les aidant à parler sous pression. (En vérité, après le Truc n° 2, l'AH fut la PREMIÈRE méthode que j'employai pour battre mon bégaiement.)

Pour un livre en français : voyez le PDF gratuitement disponible, [Pratiquez L'Auto-hypnose, Guide pratique.](#)

Une fois les blocages intégraux brisés, les Trucs entrent en jeu avec toutes leurs forces. Alors que les Trucs 1 à 8 sont les meilleurs pour s'attaquer aux Premiers Mots Craints, le Truc n° 11, appelé « *Lorsque toute autre chose échoue* », devient le Truc vers lequel se tourner pour les BS.

Dans un cas récent, j'ai démontré le Truc n° 4, commençant par un son et fusionnant le mot craint à ce son. Puis j'ai demandé à la PQB de répéter mes exemples. J'utilisai une série de sons différents, je les maintenais et fusionnais le premier mot à ce son, m'assurant de ne pas permettre d'espace-temps ou de pause avant le mot, puis je poursuivis avec de brefs énoncés. Le BS répéta cela à la perfection. Après quelques minutes de cet exercice intensif (drills), je lui demandai de me dire n'importe quoi ; de faire de courts énoncés et de débiter chacun de ces énoncés par un son. Le BS le fit à la perfection et me parla sans arrêt pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que je l'interrompe. Il n'avait jamais été capable, pendant plusieurs séances précédentes, de me parler. Cela s'avéra pour lui un important déblocage.

Je demandai à une autre BS de modifier son registre vocal et de penser à la liaison-des-mots. Elle s'exécuta et cela donna des résultats.

Un autre BS m'a demandé s'il pouvait d'abord choisir le Truc *avant* que la conversation commence. On doit s'efforcer au maximum d'apprendre à parler à la seconde même où le DÉsir de parler se manifeste, puis à émettre de courts énoncés, suivis d'un arrêt complet avec une pause de double-décompte (1000-1, 1000-2) et recommencer à parler. Lorsque le BS est capable de commencer à s'exprimer constamment et qu'il anticipe un blocage, alors la réponse est « Oui », mais au « pluriel ». Je veux dire par là qu'il doit sélectionner plusieurs

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Trucs, dans un ordre de préférence 1-2-3, offrant au BS des *Trucs optionnels* pour un changement de dernière minute et d'autres Trucs à leur combiner. (Oui, le BS doit connaître les Trucs comme le revers de sa main, connaissance qui ne peut venir que d'exercices intensifs à les utiliser, à la fois lorsqu'ils ne sont pas requis et lorsqu'il en a besoin.) Les trucs doivent devenir AUTOMATIQUES et donc facilement sélectionnables sous pression.

Il est plus facile de battre Satan le Bégaiement lorsque vous le surprenez : utilisez des mots et/ou des Trucs auxquels il ne s'attend pas. (Oui, la PQB doit connaître les Trucs comme le revers de sa main, connaissance qui ne peut venir que par une pratique intensive à les utiliser autant lorsque vous n'en avez pas besoin que lorsque vous en avez besoin.)

Règle générale : les Trucs fonctionnent mieux lorsque choisis une FRACTION de seconde – et automatiquement - avant leur utilisation et en utilisant une variété de ceux-ci. Exception : un changement de registre vocal, la liaison-des-mots, la prononciation extrême (ou tout Truc qui fonctionne bien) peuvent être utilisés de façon continue, avec ou sans autres Trucs, certains étant plus efficaces pour la PQB, et au besoin. Chaque PQB étant unique, l'expérimentation (by trial and error) peut s'avérer nécessaire.

L'objectif doit toujours être de parler à la seconde même où le DÉsir de parler se manifeste puis de transposer votre attention à L'IDÉE-PASSION-JOIE aussi rapidement et totalement que possible, Satan le Bégaiement n'ayant aucune défense contre une telle rapidité. Certaines PQB réussissent mieux en pensant simplement ENTHOUSIASME et JOIE, sans égard à l'idée. Pourquoi ? Les idées impliquent des mots. Ainsi, parler dès la manifestation du désir (de parler), et/ou penser simplement enthousiasme ou passion plus la joie peut s'avérer l'ultime Truc : aucun truc, soit l'essence même de la fluidité.

Bien que nous soyons génétiquement identiques à + de 99 %, *chacun de nous est, de certaines manières, unique. Comme tel, chacun doit chercher à identifier son Truc ou sa combinaison optimale personnelle des Trucs.*

Au risque de sur-simplifier en voulant généraliser, le BS devrait approcher les blocages sporadiques et complets de cette manière :

(1) Avant d'entrer dans toute situation où un blocage est anticipé, **SE DIRE À RÉPÉTITION,**

« J'AIME parler ;

Je parlerai immédiatement dès que j'en ressens le désir.

Si besoin est, je choisirai un Truc. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dites, murmurez ou mimez silencieusement l'affirmation précédente autant de fois que le temps vous le permettra. Dites-le d'une voix monotone, puis en modulant votre voix ; dites-le rapidement, puis lentement ; ne cessez pas de la redire. ***Des affirmations répétées deviennent des pensées dominantes et contrôlent vos actions ; des actions répétées deviennent des habitudes ; et ce sont les habitudes qui produisent les réactions automatiques.***

(2) Si vous anticipez un blocage, décidez quel Truc vous utiliserez AVANT même de commencer à parler dans une situation à pression élevée ou allez d'un Truc à l'autre en parlant. Pour certains, un ou deux Trucs sera tout ce dont ils auront besoin ; d'autres auront besoin de tous les maîtriser et en sélectionner aléatoirement un ou plusieurs tout en les changeant en continuant à parler.

Certains BS ont eu de grands succès en faisant ce qui suit :

- En commençant à parler, changez votre registre vocal. Le registre le plus bas (voix douce ou murmure) minimise généralement le stress sur le locuteur.
- Au besoin (ou si ce qui précède ne donne pas les résultats escomptés), utilisez le Truc n° 4 ; et utilisez d'autres mots improvisés OU un « hum » ou tout autre son à fusionner au premier mot puis continuez en attachant-les-mots-ensemble. (Si vous utilisez la partie son du quatrième Truc, prononcez un « hum » ou un « Ahhhh, » ou un « Mmmm » ou un « Siiii » puis ***maintenez*** ce son [tout comme un chanteur tient une note] tout en prononçant le premier mot). J'ai démontré cela un nombre incalculable de fois lors d'entraînements intensifs (drills) sur vidéos. Cela fonctionne avec les premiers mots. (CEPENDANT, ***si vous permettez une hésitation après les mots ou le son, vous BLOQUEREZ, bégaierez ou lutterez pour prononcer le mot.***)
- Une autre technique consiste à ***dire N'IMPORTE LEQUEL mot SAUF celui auquel vous pensez.*** Cela devrait fonctionner pour tous les niveaux et genres de bégaiements. Peu importe l'incohérence du mot que vous aurez choisi par rapport à votre propos, une fois que vous aurez prononcé ce mot imprévu, vous pourrez utiliser la liaison-des-mots pour formuler une pensée qui exprimera le message que vous souhaitez transmettre.
- ***Une fois prononcé le premier mot, soyez bref, en énonçant qu'une seule idée entière à la fois, puis arrêtez de parler ;*** ne dites rien qui ne soit pas nécessaire, mais DITES ce qui l'est. ***Posez de courtes questions*** pour faire parler votre interlocuteur. Tant et aussi longtemps que vous ressentirez la pression/stress, considérez votre parole comme un match de tennis sur table : laissez la balle/la parole de l'autre côté du filet.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- Puis utilisez, bien sûr, la liaison-des-mots, la prononciation extrême ou tout autre Truc pour compléter votre pensée. *Ceux qui affirment que cela ne donne pas de résultats HÉSITENT à un moment donné, donnant ainsi la balle de parole à Satan. La liaison-des-mots, lorsqu'initiée, prévient les blocages/bégaiements.* Connecter-les-mots-ensemble demande discipline et détermination mais, si vous le faites, vous n'aurez pas de problèmes. Vous pouvez le faire – Si vous voulez vraiment le faire (SUBconsciemment tout autant que consciemment). Vous n'avez pas à parler vite, vous pouvez même utiliser une prononciation extrême avec la liaison-des-mots, pourvu qu'il n'y ait PAS d'hésitations entre les mots ou les syllabes.
- *Je le répète, votre objectif ultime est : aucun Truc, car après un certain temps, vous ne devriez plus en avoir besoin.* (J'en utilise seulement une demi-douzaine par mois).

Le *Saint Graal des Trucs* est de parler lorsque se manifeste le **DÉSIR** de parler puis, tout en parlant, de vous concentrer sur l'**IDÉE, la PASSION & la JOIE**, probablement en mettant la passion à l'avant-plan et en la laissant gérer ou entraîner tout ce qui suit. C'est le seul Truc que j'utilise 99,99 % du temps. Je cesse de penser à moi pour me concentrer sur mon interlocuteur et sur la meilleure manière de transmettre ma passion à mes interlocuteurs/auditoires. Lorsqu'ils sont centrés sur les idées-passion-joie, tous les locuteurs sont fluents. Cela demande de la pratique et une solide ténacité.

Il y a un point critique pour le cerveau, le point auquel *le cerveau doit choisir entre peur-bégaiement-blocage (PBB) et idée-passion-joie (IPJ)*. Faire ce choix exige du muscle mental, de la détermination et une force mentale. Étant donné que les PBB sont profondément ancrés dans notre Banque de Souvenirs Cérébraux (BSC), avec un mécanisme de réaction automatique qui les survolte, on a besoin de beaucoup d'efforts, de détermination et de pratiques pour écraser les PBB avec les IPJ, mais on peut y arriver et les étapes décrites au Truc n° 11 expliquent le chemin qui en a aidé plus d'un. Comme me l'avait dit le psychiatre Caprio :

« Tu as le choix d'accepter ou de rejeter ces pensées qui se présentent à toi...
Utilise ton interrupteur mental pour **dicter** tes pensées. »

On peut vaincre les blocages silencieux. *Les Autosuggestions et/ou les Traitements d'Autohypnose*, avant de vous lever le matin et d'aller au lit le soir, et parfois en les faisant tourner lors de votre sommeil, lorsque vous conduisez, etc., vous aideront énormément à réécrire le contenu de votre BSC afin que vous réagissiez avec **Idées-Passion-Joie (IPJ)** plutôt que par la **Peur-Bégaiement-Blocage (PBB)**. Le BS doit se visualiser et s'entendre parler avec fluence dans toutes les situations, en répétant chaque Autosuggestion 20 fois. ...

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Certaines PQB peuvent arrêter de bégayer et de bloquer en maîtrisant mon livre, et la plupart de ceux qui n'y arrivent pas mais qui skype avec moi, sont capables de cesser tout blocage/bégalement en quelques mois. Les cas les plus difficiles prennent plus de temps, dix mois ayant été le plus long cas. D'autres skype quelques fois avec moi et abandonnent ; d'autres quittent aussi mais reviennent à plusieurs reprises pour quitter également à plusieurs reprises. En général, ces PQB finissent par admettre qu'elles ne font pas ce que je leur demande (lire à voix haute, s'administrer quotidiennement et au moins deux fois par jour des traitements d'Autosuggestions ou d'Autohypnose et s'exercer avec les Trucs jusqu'à ce qu'elles puissent les maîtriser). *En bout de ligne, ce sont la patience et la détermination qui prédomineront et décideront de votre réussite ; en leur absence, l'échec est assuré.*

5.17 LE MINI BLOQUEUR

Puis il y a aussi ceux qui ont cessé la plupart de leurs blocages intégraux, de leurs humiliants blocages/bégalements et qui peuvent communiquer sans que leurs interlocuteurs n'aient à attendre davantage que si vous étiez un locuteur fluent, MAIS qui continuent à forcer sur certains mots dans la plupart de leurs phrases. À l'inverse des PQB plus sévèrement, *ces individus démontrent une parole semi-naturelle* ; mais lorsqu'ils parlent, ils hésitent anormalement (de diverses manières) en luttant brièvement avec des mots ici et là, mais avec un effort suffisant pour paraître handicapés face à leurs interlocuteurs, bien qu'énigmatique pour l'observateur. C'est difficile à expliquer par écrit. On pourrait désigner leurs mots forcés « mini blocages » ou « bosses » dans leur parole. Peu importe le nom que l'on donne à ce défaut, *ces MB (mini bloqueurs) n'ont ni une parole en douceur, ni naturelle, et sont toujours considérés comme « handicapés de parole. »* Et bien sûr, bien qu'ils puissent survivre « en demeurant ainsi » dans le monde de la fluence, ils désirent éliminer ces soubresauts anormaux.

En fait, ils sont en quelque sorte à mi-chemin entre les camps fluents et disfluents – bien que plusieurs se disent fluents et ne vont simplement PAS entreprendre tout effort supplémentaire pour compléter le travail afin de devenir fluents. C'est malheureux, car s'ils étaient disposés à travailler pour aplanir ces bosses, ils pourraient jouir d'une vie fluente.

Que peut faire un mini bloqueur (MB) pour adoucir sa parole et éliminer ces bosses ? La même réponse ne convient pas à tous. *Le MB n'a pas besoin d'un Truc car ces bosses ne sont pas assez grosses, individuellement, pour justifier des Trucs. Que peut-il faire alors ?*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Tout comme pour les blocages/bégaiements plus sérieux, le MB *doit reprogrammer son cerveau et créer une nouvelle habitude, **une habitude de parole DOUCE***. Pour y arriver, il doit, bien sûr, CESSER d'entendre des bosses dans sa parole – mais comment ?

La PQB doit entreprendre quelques étapes sérieuses, bien que temporaires, pour résoudre son problème. Temporairement (ce qui signifie le temps nécessaire pour remplacer son habitude de bosses par une habitude de parole douce), le MB doit faire ce qui suit :

ÉMETTRE DE TRÈS COURTS ÉNONCÉS VERBAUX, pas plus qu'une pensée complète et souvent jusqu'à l'endroit où une pause est naturelle, puis insérer une pause de double décompte (1000-1, 1000-2) avant la pensée suivante.

(Moi, et bien d'autres *locuteurs fluides utilisons constamment ces pauses à double-décompte pour rendre notre parole plus intéressante et facile à comprendre*, et j'ai même enseigné ces pauses à des étudiants fluents dans le cadre d'une formation d'orateur. J'ai aussi coaché des personnes qui ne bégayaient pas à parler en public, dont quelques politiciens.)

Le MB ne doit PAS concevoir négativement le fait de parler en prononçant de courts énoncés ; cela va améliorer, pour la vie, la fluidité de sa parole. De plus, ce sera la première étape vers une parole plus douce. En s'exprimant par de brefs énoncés, la PQB aura de meilleures chances de garder son focus sur AUTRE CHOSE que les mots et SUR son DÉSIR (de parler) et ses IDÉES. Voici *des exemples de brefs énoncés de parole* :

« Lorsque j'étais en route vers le bureau... [pause d'un double-décompte]...

« J'ai aperçu un homme et une femme sur un âne ... [pause de double-décompte]...

« L'homme et la femme étaient nus... [pause de double-décompte]...

« Et ils lançaient des fleurs à la foule. »

J'ai pris cet exemple un peu absurde afin de démontrer la valeur des pauses POUR L'INTERLOCUTEUR autant que pour la PQB. ***Une parole agréable (et libre de bégaiement) est améliorée en s'exprimant par de brefs énoncés. Il est bien plus facile d'éviter de bégayer avec de brefs énoncés.***

De plus courts énoncés de parole *augmenteront grandement la capacité de la PQB à centrer son attention sur son enthousiasme, ses idées et sur quelques Turcs, évitant ainsi de tomber ou de perpétuer l'habitude d'hésiter et de permettre les mini blocages qui résonnent bizarrement*. Les hésitations par peur du prochain mot doivent être éliminées. Les pauses à double-décompte sont intentionnelles et donnent au locuteur un répit pour repartir à nouveau.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Que peut faire d'autre le mini bloqueur pour éliminer ses bosses de parole ?

Tout en s'exprimant par de courts énoncés verbaux tels que décrits ci-haut, la PQB doit faire une ou plusieurs des choses suivantes :

- (1) ***Pendant tout le temps*** que le MB parle, il doit ***se concentrer sur*** des émotions positives telles qu'***ENTHOUSIASME et SOURIRE***. Cela signifie ABSENCE de monotonie vocale, pas d'expressions inexpressives ou neutres, pas de yeux vitrés, pas de sons robotiques et ne pas paraître subjugué comme un mannequin, et ne pas penser à chaque (OU TOUT) mot alors qu'il est prononcé ! Cela signifie UNE DÉMONSTRATION D'ÉMOTIONS POSITIVES – ET, COMME BONI, AVEC LE SOURIRE. (Les émotions négatives étant destructrices pour tous, elles doivent être purgées ou reconstruites positivement. Nous nous limitons ici aux émotions positives.

ET

- (2) Utiliser la ***liaison-des-mots***. La liaison-des-mots ne veut pas dire « parler vite » ; elle implique l'absence d'hésitations (ou d'espace-temps) entre les mots ou les syllabes. Cela exige de s'y pratiquer pour utiliser la liaison-des-mots en douceur, mais vous pouvez le faire.

OU

- (3) Changer de ***registre vocal***.

OU

- (4) Utiliser la ***prononciation extrême***.

Ce cocktail (de penser ENTHOUSIASME-SOURIRE, D'APPLIQUER LA LIAISON, OU LE CHANGEMENT DE REGISTRE VOCAL, OU LA PRONONCIATION EXTRÊME) sera suffisant pour adoucir/aplanir la parole ! j'ai démontré cela par des exercices intensifs avec des PQB. Mais pour la transformer en habitude, cela exige plus que quelques exercices intensifs. La PQB doit appliquer ce cocktail à sa parole aussi longtemps que cela sera nécessaire pour briser l'habitude du mini-blocage et instaurer une nouvelle habitude de parole en douceur.

Alors, ***si vous 'mini-bloquez', faites de courts énoncés vocaux et utilisez les pauses de double-décompte et, tout en parlant, utilisez une des options précédentes*** qui vous convient le mieux OU alternez entre elles dans un mouvement de va-et-vient OU utilisez-en une ou plusieurs simultanément, pourvu que vous les connaissiez suffisamment bien. Mais apprenez-les tous de

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

toute manière. Cela donnera encore plus de variété à votre parole. Je préfère (1) me concentrer sur L'ENTHOUSIASME ET le SOURIRE, en réalité, c'est le Truc n° 13 (Aucun Truc), mais ils seront tous efficaces pour ceux qui paieront le prix d'une pratique assidue et d'un usage répétitif.

Vous pouvez également visionner un exemple d'un MB dans cette vidéo d'une séance avec un de mes Compagnons-PQB. Il PEUT communiquer sans d'irritants blocages/bégaiements, mais écoutez et regardez ses mini-blocages ou bosses dans sa vidéo en cliquant [ICI](#)⁸⁵. Les fréquents mini-blocages de cette PQB sont facilement identifiables. Certains MB s'en accommodent puisqu'ils ARRIVENT tout de même à communiquer. Ils pourraient, par un peu plus de travail, les éliminer. Je travaille maintenant avec quelques autres MB et je m'attends à ce qu'ils poursuivent leurs efforts et qu'ils arrivent à les éliminer complètement. Je ne suis pas un fan d'une œuvre inachevée. Une parole adoucie est notre objectif, et nous pouvons l'atteindre.

Cette méthode doit aussi aider les individus ayant un bégaiement situationnel, certains d'entre eux ayant très peu (mais de sérieux) blocages intégraux. Alors qu'on doit ignorer les incidents de parole mineurs, ceux qui font paraître la PQB comme handicapée de parole ou même continuellement handicapée peuvent et doivent être arrêtés. (Je ne veux surtout pas offenser ceux qui acceptent leur niveau actuel de bégaiement. Je veux simplement aider ceux qui préfèrent ne pas accepter tout niveau de handicap de parole ou toute incapacité perceptible.)

Il se peut fort bien que vous soyez familier avec un ou plusieurs éléments de ce qui précède. Tout cela est une version plus détaillée du truc n° 11, lequel est utile « lorsque toute autre chose échoue » ; c.-à-d. lorsque votre cerveau cesse de fonctionner et que vous ne réussissez plus à rappeler rapidement un Truc pour éluder un bégaiement imminent. Je suggère alors que vous CESSIEZ DE PARLER pour instaurer toutes les étapes précédentes. Étant donné que, pour bégayer, nous DEVONS y consentir et s'y engager, consciemment ou inconsciemment, nous ne battons jamais Satan le Bégaiement à moins que nous retirions ce consentement et que nous refusions à nous engager dans quelque bégaiement que ce soit.

Pour conclure, s'il n'utilise pas les étapes décrites ci-haut, la réaction automatique de mini-blocage bien instaurée chez la PQB mini-bloqueuse continuera à l'accabler. Elle doit donc restructurer sa Banque de Souvenirs pour modifier cette réaction automatique. ***Cela nécessite de CESSER les mini blocages*** comme nous venons de le suggérer. De plus, il ne doit pas cesser

⁸⁵ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=75IdwZkO3bU&feature=youtu.be>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

de les marteler par ses Autosuggestions et ses Traitements d'Autohypnose (AS/TAH), et poursuivre sa lecture à voix haute SANS BÉGAYER, renforçant ainsi les Souvenirs de Fluence dans sa Banque de Souvenirs Cérébraux (BSC). Tant et aussi longtemps que la PQB continuera à permettre les blocages, il est improbable qu'elle réussisse à les éliminer.

5.18 S'EXPRIMER PAR DE COURTS ÉNONCÉS

Plus je fais des séances skype avec des PQB (environ 2 500 pendant les deux années précédant cette 3^e édition, en y ajoutant approximativement une trentaine par semaine ou 1 500 par année), plus je suis forcé de reconnaître que TOUTES LES PQB – pendant un processus de sortie du bégaiement – devraient s'exprimer par de courts énoncés verbaux que j'ai décrit à la Section 5.18 (page 176). En s'exprimant par de brefs énoncés, la PQB diminue les blocages/bégaiements en tous genres ET se dirigera vers les habitudes de paroles des orateurs.

Pour cette raison, je vous conjure de prendre cela à cœur, à la faire vôtre dès maintenant et donc à commencer à le faire tout de suite. Si vous voulez en voir des exemples, allez pêcher dans [nos vidéos](#)⁸⁶ YouTube de séances de Coaching ou contactez-moi pour me demander une séance de coaching - avec moi ou un autre coach de SAA, dont Richard Parent.

5.19 CELUI QUI ÉVITE

Puis il y a ces victimes de l'anxiété de parole qui ne bégaiant ni ne bloquent pas (ou du moins, très rarement) mais dont le « truc » est simplement [l'évitement](#). Pour citer un de mes Compagnons d'Armes de Beijing, ils « se taisent. » ***L'évitement ne constitue PAS un truc et ne pourra jamais résoudre le problème, si utilisé plus que sporadiquement.*** Dans la phase initiale d'un processus de sortie du bégaiement, il SERA effectivement bénéfique de parler moins en devenant davantage un interrogateur que celui qui prend le plancher. *Moins vous parlerez, moins vous vous battrez avec les mots, mais PARLER VOUS DEVEZ, mais pas en continuant d'entendre du bégaiement sortir de votre bouche.* Oui, vous devrez garder un équilibre précaire : parler, mais par de brefs énoncés et, lorsque vous parlez, pensez à utiliser un Truc de votre choix pour détourner votre attention des mots, et posez beaucoup de questions. Cela forcera les autres à parler alors que vous les écouterez. Moins votre cerveau entendra de

⁸⁶ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=75ldwZkO3bU&feature=youtu.be>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

nouveaux bégaiements, plus vous serez capable de parler SANS bégaiements. Avec le temps, vous pourrez vous exprimer toute la journée sans bégayer.

Que peuvent faire ceux qui évitent pour éliminer ce besoin d'éviter et, bien sûr, pour supprimer tout blocage/bégaiement résiduel ? La réponse : « utiliser les Trucs, en particulier le 11^e. » Entendez notre discussion à ce sujet, avec des exemples, sur [notre vidéo](#)⁸⁷ de cette séance de coaching avec une PQB de 21 ans. (...) Relisez également la Section 5.14 (page 161) jusqu'à ce que vous la connaissiez par cœur. N'oubliez pas que l'utilisation des Trucs a besoin de devenir aussi automatique que vous avez permis vos blocages/bégaiements de peur de le devenir. Vous devez les connaître aussi bien que les doigts de vos mains ; après tout, vous ne dites pas à vos doigts quoi faire. De même pour les Trucs. La pratique et encore plus de pratiques vous permettront d'en atteindre la maîtrise. Utilisez-les lorsque vous lisez, que vous êtes seul et en parlant avec d'autres, et ce, même lorsque vous n'en avez pas besoin. Faites-les vôtres. Ils SERONT EFFICACES, À LA CONDITION que vous les maîtrisiez.

5.20 LA PERSONNE QUI BÉGAIE À MI-PHRASE

Certains se plaignent que leurs blocages/bégaiements se produisent en milieu de phrases. Pourquoi ? Lorsque nous nous exprimons pendant un temps plutôt long, la peur peut s'immiscer et notre attention change graduellement ou abruptement de direction vers les bégaiements ; nous hésitons un peu, puis nous bégayons. Comment pouvons-nous éviter cela ?

Nous devons raccourcir nos énoncés (une seule pensée à la fois, suivi d'un arrêt complet) et utiliser la liaison-des-mots, la prononciation extrême, changer notre registre vocal, etc., jusqu'à la fin de notre pensée, toujours en parlant brièvement. ***Posez un tas de questions pour faire parler les autres.*** Devenez un auditeur attentif. Prenez l'exemple de mon Compagnon d'Armes de Singapour. Nous discutons justement de ce problème [ICI](#)⁸⁸. C'est une bonne manière de se faire de nouveaux amis : posez des questions et leur montrer votre intérêt envers eux !

Plus nous parlons *lorsque nous nous sentons sous pression*, plus grand est le risque de Peur et la possibilité pour Satan le Bégaiement d'insérer un blocage/bégaiement. Pour éliminer ces

⁸⁷ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=HZTz8qU2iCo&t=16s>

⁸⁸ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=IbK8AH4b9qw&t=132s>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

interférences lorsque nous sommes sous pression, nous (1) raccourcissons nos énoncés verbaux, (2) énonçons une seule pensée à la fois, (3) puis nous faisons une pause le temps d'un double-décompte, (4) utilisant la liaison-des-mots pour unir ensemble tous les mots, ou la prononciation extrême, ou nous modifions notre registre vocal et (5) nous parlons sur notre DÉSIR (de parler) tout en rejetant systématiquement TOUTE planification des mots ! Ce dernier élément requiert que nous détournions notre attention vers quelque chose d'autre, n'importe quoi, sauf les mots. Comme boni, on peut penser à la prononciation extrême, la modulation, et/ou être expressif, mais la liaison-des-mots me paraît la plus appropriée pour cela. Et ces techniques seront efficaces dans la mesure où nous les pratiquons suffisamment et que nous sommes de bons Gendarmes de Parole pour appliquer notre loi immuable : « *Je ne dois ni bégayer ni bloquer aujourd'hui.* »

5.21 LA PQB CONDAMNÉE À L'ÉCHEC

La personne qui bégaie condamnée à l'échec est ***celle qui ne veut pas vraiment vaincre son bégaiement*** – consciemment ou inconsciemment. Les raisons incluent une ou plusieurs des suivantes : (1) le désir de rester en contact avec un réseau d'amis qui bégaient, (2) un désir de vivre en reclus, (3) la paresse, un désir insuffisant de faire le travail nécessaire, (4) une croyance fortement ancrée (possiblement dans son subconscient) que le bégaiement ne peut être vaincu et se refuser à prendre le risque d'un autre échec, (5) un besoin d'attention de la part des autres, un besoin d'être aidé, analysé, réassuré, d'être traité avec gentillesse, d'être surprotégé et plusieurs autres justifications possibles. En d'autres termes, certains ont simplement besoin d'un « psy » pour s'inquiéter d'eux. (La plupart d'entre nous avons besoin, à un moment donné, d'une forme d'aide psychiatrique.) Dans votre cas, faites-vous une faveur : ***Demandez-vous si vous voulez RÉELLEMENT arrêter ou pas de bégayer. Si non, ne perdez pas votre temps (ou le temps d'autres personnes) à essayer. VOUS êtes la seule personne à pouvoir le vaincre ; les autres ne peuvent que vous dire comment ils/elles s'y sont pris.***

Pour vaincre le bégaiement, vous avez besoin : d'un énorme **désir et d'une solide détermination** à vouloir le vaincre et de **croire** que vous pouvez le faire. Si vous n'y travaillez pas et que, quelque part dans les profondeurs de votre psyché, vous ne croyez PAS pouvoir le battre, alors vous ne le vaincrez jamais. Hélas, j'observe plusieurs exemples de ces deux situations. (La bonne nouvelle : à ce jour, je n'ai eu que quelques PQB parmi celles avec qui j'ai skypé 12 fois ou plus qui ne l'ont pas battu - moins de 5 %), et la plupart de ceux qui nous ont abandonné l'ont fait pendant les trois premiers skypes. Il y en a quelques autres qui sont toujours « en

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

progression ». Pendant ce temps, nous avons publié, à la fin de 2018, 50 Victoires Personnelles sur SAA, et j'en ai probablement 50 autres qui n'ont jamais publiées, soit parce qu'elles se sont concrétisées avant la création de SAA, ou que les personnes concernées ne voulaient pas, pour des raisons personnelles, être nommées.

Pour la nième fois, pour vaincre Satan le Bégaiement, la PQB doit (1) entendre de la parole fluente sortir de sa bouche, et (2) NE PAS entendre de disfluence de la même source. Pour respecter ces deux objectifs, beaucoup de travail doit être abattu. L'ampleur du travail nécessaire et le temps requis seront fonctions de la sévérité de votre bégaiement et du nombre d'années depuis lesquelles vous bégayez. Mais avec le temps, toutes les PQB qui sont vraiment motivées peuvent et réussiront à le battre.

5.22 CELUI QUI PARLE TROP VITE

Plusieurs PQB s'expriment très vite, beaucoup trop vite, pour éviter de bégayer ou de bloquer. *Parler vite (se précipiter à parler avant qu'un bégaiement ne se manifeste) fonctionne pour certains, (...), mais a tendance à créer davantage de bégaiements qu'il peut en éviter. (...)* Depuis que j'ai écrit la 2^e édition, j'ai remarqué que le fait de parler vite, comme habitude, mène à une parole progressivement plus rapide, jusqu'à atteindre un point d'incompréhension, sans pouvoir éviter ou occasionner un silence total, des blocages ou des rechutes.

Parler vite n'est donc pas une bonne solution. Ne le faites pas. Il est hautement préférable d'utiliser le truc n° 10, la liaison-des-mots, et il peut se faire à toutes les vitesses. De même pour la prononciation extrême que j'ai utilisée pendant l'enregistrement de la version orale/audible de ce livre pour qu'il soit aussi facile à comprendre que possible. Les deux, liaison-des-mots et extrême prononciation, SERONT efficaces SI vous ne permettez AUCUN espace/hésitation entre les mots/syllabes. Et oui, cela aussi exige de la pratique pour la maîtriser, mais plusieurs l'ont fait. Ici, je m'adresse à un joueur de basketball de niveau universitaire âgé de 20 ans pour le motiver à utiliser la liaison-des-mots pour adoucir sa parole : cliquez [ICI](#)⁸⁹ pour visionner la vidéo. Comme c'est souvent le cas, il faut aller dans la direction opposée pour résoudre le problème.

Parler plus lentement peut battre le bégaiement - comme en témoignèrent ceux qui s'expriment avec une prolongation extrême - et cela peu importe le temps que ça exige et à quel

⁸⁹ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=0-1feXUZzA>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

point c'est agaçant pour leurs interlocuteurs. Certains de ces « prolongateurs » sont venus me voir. Leur parole est robotique et ils ont en horreur le son de leur élocution, et cela fait fuir leurs interlocuteurs. Les prolongations excessives ne sont pas nécessaires. Si vous aimez la prolongation, essayez la liaison-des-mots.

Utiliser le Truc n° 9, la prononciation extrême (laquelle ne prolonge *pas trop* la prolongation des mots ni résonne d'une manière non-naturelle), peut résoudre le problème. Une prononciation distincte est la marque de commerce des orateurs. En plus, elle garde votre attention ailleurs QUE SUR les mots et SUR la prononciation, laquelle, en tant que telle, peut battre le bégaiement, À LA CONDITION de vous y consacrer suffisamment (sur la prononciation).

J'ai demandé à ces Parleurs Trop Rapides (PTR) de se pratiquer à lire à voix haute AVEC BEAUCOUP DE PASSION, tout en se mettant dans la peau d'un comédien sur scène. Certains préfèrent penser ENTHOUSIASME. Cela les force à ralentir. (...)

5.23 LA PQB QUI NE PEUT COMMENCER À PARLER (PQNPCP)

Toute PQB qui ne peut prononcer un seul mot dans certaines situations est, de toute évidence, une PQB sévèrement (PQBS). Bien que j'aborde plus loin un certain nombre d'approches à ce problème, je dois insister pour que chaque PQBS *applique intensivement l'Autohypnose et les Autosuggestions*, plus ou moins 24/7, tel que discuté aux Sections 8 et 9. Les Trucs ne peuvent aider l'individu qui ne peut prononcer un seul mot. La lecture intensive à voix haute PEUT encore aider puisque la PQB ENTENDRA constamment sa propre fluence. Faire tourner vos enregistrements d'Autosuggestions pendant votre sommeil, lorsque vous vous entraînez ainsi qu'à d'autres moments de la journée vous sera également d'un grand secours. L'imagination est également incroyablement utile.

« Le savoir, c'est merveilleux ; mais l'imagination, c'est encore mieux. »

- Albert Einstein

En fait, vous imaginer (ou vous voir et entendre dans les yeux de votre esprit) constitue une expérience VIRTUELLE, et les expériences virtuelles instaurent des souvenirs positifs qui sont presque aussi efficaces que les VÉRITABLES expériences en temps réel. Ainsi, vous imaginer parler avec fluence accélérera, de façon importante, votre guérison.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lire à haute voix, parler dans vos Zones Libres de Bégaiements (ZLB) et/ou utiliser les Trucs pourraient bien être ce dont plusieurs individus qui bégaièrent moins sévèrement ont besoin. Mais les PQBS doivent maîtriser et appliquer intensément les Autosuggestions (AS) ET l'Autohypnose, en plus de poursuivre leur lecture à voix haute, parler dans leurs ZLB et réécouter l'enregistrement de leurs AS pendant leur sommeil tout en s'imaginant leur propre fluence pendant leurs heures actives. (Les AS s'adressent à l'esprit conscient alors que les TAH s'adressent au subconscient, et nous abordons ces deux méthodes aux Sections 8 et 9.)

Un des genres les plus frappants des PQBS afflige ceux qui « ne peuvent commencer à parler » (PQNPCP – une variation des PQBS). Elles ne répètent pas de mots, ni ne bloquent ou grimacent de manière perceptible. Elles ne font que fixer leur interlocuteur tout en pouvant faire bouger un peu leurs lèvres ou en agitant leurs têtes, possiblement en produisant des sons, mais elles n'énoncent aucun mot.

Je travaille avec une demi-douzaine de PQNPCP. Plusieurs d'entre elles n'émettent que peu ou pas de sons avec moi, mais deux d'entre elles témoignent avoir utilisé mes méthodes pour devenir « fluentes à 70 % » lorsqu'elles parlent maintenant avec des membres de leurs familles ou des amis - plus que la moitié du temps. Bien qu'elles aient fait des progrès et qu'elles soient plus heureuses, elles ne peuvent toujours pas me parler, ni parler à des personnes en autorité, ni à des inconnus. Le 28 janvier 2019, l'un d'entre eux me parla par de courts énoncés pendant une séance skype. Une fois terminée, il m'écrivit ceci dans le Skype chat : « Aujourd'hui est le jour le plus heureux de toute ma vie. » Un autre de mes étudiants PEUT me répéter mes mots lors d'exercices intensifs mais ne peut encore me dire quoi que ce soit de spontané. Une autre PQNPCP peut répéter certains de mes mots mais pas plus de trois consécutifs.

La troisième PQNPCP que je coache présentement connaît des résultats identiques. ***Cependant***, elle peut me dire, ici et là, quelques mots, mais pas la plupart du temps. Aujourd'hui, j'ai facilité un exercice intensif profitable avec lui. Premièrement, il répéta tous mes mots en plusieurs exercices. Deuxièmement, ***Il a réussi à me parler spontanément***. Comment ?

Je lui demandai de choisir n'importe lequel mot ou son et de le tenir (comme un chanteur tient une note) et de le souder au prochain mot, puis de compléter sa brève pensée en utilisant la liaison-des-mots. Ça a fonctionné. Ce fut (de ma perspective) une révélation. Il s'agit d'un pont sur lequel nous devrions pouvoir construire. C'est difficile d'écrire cela, mais je vais essayer. ***Que devrait faire un PQNPCP pour survolter sa parole ?***

- (1) Lorsque la PQB ressent le BESOIN de s'exprimer, elle doit commencer à parler IMMÉDIATEMENT, mais en formant un très bref énoncé tout en utilisant la liaison-des-

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

mots, puis s'arrêter complètement en faisant une pause d'un double-décompte (1000-1, 1000-2)

- (2) Si ce qui précède ne donne pas de résultat, CHOISIR UN MOT OU UN SON ET LE TENIR (le laisser résonner). Exemples : : » EYEEEEEEEEEE... » ou « WELLLLLLLLL... » ou « AHHHHHHHHH... » ou « ANNNNNNN... » ou « SOOOOOO... » ou « MMMMMMMM... » Puis ces sons se transforment en pensée complète : « EYEE EEEthinkI'llhaveahamburgerplease » ou « WELLLLLmynameisgeorge » ou « AHHHHnicetomeetyou » ou « SOOOOOGeorgeismynome ». À défaut de FUSIONNER/SOUDER le mot craint au son, ils vont probablement bégayer. On ne doit PAS permettre aucun espace-temps entre les mots ou les syllabes.
- (3) Tout en continuant à tenir les sons qu'ils ont choisis ci-haut (ou tout autre son), tout comme un chanteur tient la note d'une mélodie, SANS HÉSITER POUR PERMETTRE À LA PEUR de s'immiscer, ILS FUSIONNENT LE MOT DÉSIRÉ AU SON. (S'ils ne peuvent éviter d'hésiter et qu'ils donnent à la peur une chance de s'immiscer, cette méthode ne fonctionnera pas. *Hésiter et penser aux mots détruit l'efficacité de tout Truc.*)
- (4) Puis ils utilisent le LIAISON-DES-MOTS jusqu'à la fin de leur courte pensée.
- (5) À la fin de cette pensée, ils S'ARRÊTENT COMPLÈTEMENT le temps d'un double-décompte, puis répètent le précédent processus avec la prochaine BRÈVE pensée (ou prologue d'une pensée). Plus courts seront leurs interventions verbales, moins les enjeux risqués seront nombreux.

Ce qui précède est une variation des Trucs 4 et 10 et, comme on me l'a dit, ressemble au « Programme Camperdown » - duquel je ne connais rien sauf ce qu'en m'ont dit des PQB et comme rédigé dans son papier de février 2017 (30 pages écrites en très petits caractères), que j'ai tenté de lire, mais c'était trop académique pour moi qui préfère la simplicité.)

La précédente méthode son-mot est difficile à décrire par écrit mais pas à démontrer. Elle FONCTIONNE avec une PQNPCP. Si elle s'avère efficace pour mes trois cas, nous aurons alors une méthode additionnelle très valable.

Si la PQNPCP ne réussit pas avec cette méthode, je lui demande alors de retourner à la base :

- 1) Lire beaucoup, en autant qu'elle est fluente.
- 2) Lorsque seul et fluide, parler intensément/beaucoup.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- 3) Lorsque l'individu est fluent avec d'autres, parler beaucoup, mais cesser de parler si besoin est pour éviter tout bégaiement.
- 4) Si vous ne pouvez parler, ÉCRIVEZ, mais tout en écrivant, TENTEZ de parler (de préférence en utilisant un autre registre vocal, fort, doux ou en murmurant).
- 5) **Dévorez le livre** que je vous recommande **sur l'Autohypnose et faites-en la partie dominante de vos efforts**. Explorez l'idée de vous offrir un traitement d'hypnose par un professionnel. (Pour ceux qui peuvent recevoir un tel traitement en anglais, il sera gratuit. Vous n'avez qu'à envoyer un courriel à Lee à info@saahelp.org pour qu'il vous arrange ça.) Et n'oubliez pas de vous administrer vos trois traitements quotidiens, de 20 minutes chacun, d'Autohypnose ET faites vos Autosuggestions pendant vos temps morts de la journée. Votre principale autosuggestion pourrait être :

« Je dois parler **lorsque je ressens le DÉsir de parler,** »

Et/ou

« Je ne vais dire que des mots auxquels je ne pense pas. »

Tout cela peut paraître bizarre à un individu fluide. Mais ils ne peuvent, de toute manière, nous comprendre. Bref, la meilleure manière de battre le bégaiement, c'est de ***transformer en habitude le réaction de PARLER SANS PENSER DU TOUT !*** En fait, C'EST exactement ce que font les locuteurs fluents. Ils ont une idée ou un but, mais ils n'y ont pas entièrement pensé. Ils *laissent plutôt leur cerveau formuler librement leur parole*, quelque chose que les PQB peuvent avoir en horreur. Mais essayez-le jusqu'à ce que vous puissiez le faire : vous y parviendrez ! Pour vaincre le bégaiement, nous devons commencer avec une tabula rosa, une table rase.

Dès que vous cesserez de créer de nouveaux souvenirs de bégaiement, comme plusieurs l'ont fait, ce ne sera qu'une question de temps avant que vous remportiez la victoire. Mais si vous ne cessez pas d'en créer de nouveaux, vos chances de vaincre le bégaiement seront de minces à inexistantes.

Pour certains, tout ce qui précède, bien sûr, sera pure invention et s'avérera non nécessaire en utilisant l'Ultime Truc (Section 5.13). Tous les Trucs pointent vers ce Truc, qui est l'absence de tout truc, mais qui n'en constitue pas moins une restructuration de votre cerveau dans le but de (1) vous permettre de parler immédiatement lorsque vous ressentez le DÉsir de parler et (2) de porter votre attention sur les idées-passion-joie (peu importe l'ordre) plutôt que sur la peur et les mots. Pour certains, le mot « enthousiasme » est préférable à « passion », et il occupe la

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

première place : penser enthousiasme-sourire-idées. J'adore y insérer le « sourire » ; il doit devenir une habitude. Il s'agit de notre douzième Truc. Il ne sera pas facile d'en faire le seul, mais vous le pouvez.

Au fur et à mesure que ces PQNPCP jouissent d'un succès de plus en plus grand avec les membres de leurs familles (70-80-90-100 % de parole fluente), leurs difficultés avec les personnes en autorité et autres diminueront. Nous gagnerons la guerre en divisant les armées de Satan en divisions de plus en plus petites, et GAGNER NOUS Y ARRIVERONS, si nos tenaces soldats-PQNCP tiennent le coup.

D. AUTRES ENJEUX

5.24 CES MÉTHODES SONT-ELLES EFFICACES ?

Bien sûr qu'elles le sont ! Mais vous n'avez pas à me croire sur parole. Voyez plutôt d'abondantes preuves en ligne sur le site web de SAA (cliquez [ICI](#)⁹⁰) et lisez les Victoires Personnelles des PACB (certaines ayant des vidéos les accompagnant), tels que celles de Zhenhua, Fahad, Michael, Josh, Jason, Annie, Farley et des douzaines d'autres et visionnez mes vidéos de séances de coaching sur YouTube.

(Bien que nous n'ayons commencé les vidéos qu'en avril 2018, nous en avons environ 700 à la fin de 2018 ayant été visionnées plus de 25 000 fois. Vous y verrez à l'œuvre de convaincantes démonstrations des Trucs. La question n'est pas de savoir « Si les Trucs sont efficaces ? », mais plutôt « Entreprendrez-vous le travail nécessaire pour vous les enseigner ? »)

Un de mes Compagnons d'Armes **PQB résuma brillamment le tout dans un courriel qu'il m'adressa :**

*« Ces trucs seront efficaces pour moi à une condition : **« Que j'abandonne cette mentalité défaitiste qui me submerge dès que je suis en situation stressante. »***
Aujourd'hui, j'ai eu un tel incident. J'étais déterminé à gagner. Je devais lire trois lignes devant 30 personnes. Mon stress était incroyable ! Lorsqu'arriva mon tour, je

⁹⁰ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

bloquai la peur et j'omis la première lettre afin de pouvoir initier ma parole, puis JE FUSIONNAI LES TROIS PHRASES ENSEMBLE et le tout se déroula parfaitement bien. La conclusion est la suivante : peu importe quels ou combien de Trucs vous utilisez, *si vous ne modifiez pas votre mentalité défaitiste, rien ne pourra fonctionner*. Dès que vous utilisez ne serait-ce qu'un Truc, il peut vous entraîner sur une vague de parole pendant 5 minutes.

Ainsi, il a dit que le prérequis pour forcer le bégaiement à battre en retraite est que la PQB « change sa mentalité défaitiste » pour utiliser « ne serait-ce qu'un seul truc », ce qui peut l'amener « à parler pendant 5 minutes. » Notez que dans le Truc n° 11, je demande à la PQB de faire de brefs énoncés, UNE seule pensée complète à la fois, puis de S'ARRÊTER COMPLÈTEMENT pendant un double-décompte (1000-1, 1000-2), puis de choisir un Truc et de prononcer une autre pensée complète. La précédente PQB nous a dit avoir utilisé la liaison-des-mots devant ce groupe de 30 personnes et que cela fut très efficace. D'autres trucs tels qu'une prononciation extrême, la modulation vocale, le changement de registre vocal seraient tout aussi efficaces⁹¹ - tout autant que cet acte aussi simple que de sourire pendant tout le temps que nous parlons. (Je vous invite également à relire les méthodes suggérées pour les Mini-Bloqueurs à la Section 5.17, page 172).

Hélas, certaines personnes baissent rapidement les bras. Elles ne veulent pas travailler sur leur problème ou, subconsciemment, elles craignent que cela réussisse. C'est spécialement vrai pour les adolescents, les plus de 60 ans et pour ceux qui aiment vraiment fraterniser avec leurs seuls amis, d'autres PQB. Heureusement, la plupart de ceux et celles qui ont fait l'effort de me contacter sont disposés à entreprendre le travail et 90 % d'entre eux sortent vainqueurs de leur bégaiement. L'autre 10 % s'y efforce encore.

Il y a une demi-douzaine (moins de 10 %) de bloqueurs intégraux (100 %) qui ont skypé avec moi plus de 12 fois mais qui n'ont pas encore cessé de bégayer. Ils l'ont cependant grandement réduit avec les membres de leurs familles et amis, mais on attend toujours les progrès avec les inconnus et les personnes en autorité. La solution pour eux pourrait fort bien se trouver dans leur détermination et leur capacité à maîtriser l'autohypnose et/ou à se [visualiser](#)/s'imaginer CONSTAMMENT à être fluents en toute situation.

⁹¹ Et je m'empresse d'ajouter que ce sont-là des techniques que ce brillant orateur qu'est Barack Obama emploie dans tous ses discours. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Certains de ceux avec qui nous skypons cessent de bégayer puis disparaissent sans dire un mot, après avoir cessé de bégayer pendant un mois ou plus. D'autres refusent de publier leurs Victoires Personnelles (pour éviter d'admettre leur « [honte](#) » de bégayer et de courir le risque que certains parmi leurs connaissances découvrent leur honte dans les Victoires Personnelles), et d'autres encore à qui je n'ai jamais demandé de publier leur Victoire Personnelle. Je suis très occupé et j'oublie. Mon but n'est pas d'amasser des statistiques ; c'est d'aider des PQB à vaincre leur bégaiement et j'y réussis à la pelle. Pendant presque une année, avant la formation de SAA au printemps 2017, je n'ai publié aucune Victoire Personnelle par manque d'espace pour les héberger.

Enfin, nous ne sommes pas en « compétition » avec qui que ce soit. ***Nous souhaitons vraiment que TOUTES les autres thérapies et thérapeutes aient du succès !*** Et pourquoi pas ; après tout, nous souhaitons la même chose : des PQB et des PACB plus heureuses. Moi et les autres thérapeutes de la planète ne ferons probablement pas une percée appréciable chez les quelque 70 millions de personnes qui bégaiement de par le vaste monde et les centaines de millions de ceux qui souffrent d'anxiété de parole et qui ne prendront jamais la parole en public ou en plusieurs situations sociales. ***Cessons, pour l'amour de Dieu, de critiquer les efforts des uns et des autres pour plutôt nous concentrer à faire de notre mieux pour aider ceux qui souffrent.***

Je ne connais aucun autre thérapeute ni thérapie qui publicise ses succès. (Certaines cliniques publient des témoignages, mais les commentaires publiés par les clients soulèvent des questions.) Il n'y eut aucun commentaire négatif par les individus ayant publicisé leurs Victoires Personnelles sur SAA. Il semble que nous soyons les pionniers dans la publication de résultats non remis en question et nous en ajoutons à tous les mois. Nous avons aussi des preuves de ces témoignages. Les sujets de nos Victoires Personnelles sont appuyés par des courriels, des messages, des skype chats et parfois des vidéos pour prouver leur authenticité et, dans plusieurs cas, ces PACB (personnes ayant cessé de bégayer) confirmeront avec joie leurs succès durables et l'absence de rechutes !!! Hélas, certains individus déménagent ou changent leur adresse courriel et oublient de m'en aviser.

Quoi qu'il en soit, ***mon but n'a jamais été*** d'amasser d'impressionnantes statistiques ni de ***vendre*** quoi que ce soit à qui que ce soit ; il s'agit plutôt ***d'aider le plus grand nombre que je peux, GRATUITEMENT, par mon livre, de très nombreuses séances de coaching et de créer une bibliothèque de vidéos qui en aideront beaucoup plus. Nous souhaitons également que nos SAA-PACB coachent de plus en plus de PQB,*** et certaines de ces PACB deviendront, avec le temps, d'excellents coaches.

Je m'y efforce et aucune PQB ne nous a jamais donné d'argent. Il se pourrait qu'un jour, afin de couvrir nos coûts, nous acceptions des dons et vendions de la publicité. Jusqu'à maintenant,

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

j'ai assumé personnellement tous les coûts afférents à mes activités. Et un jour, je ne serai plus là ; je m'efforce donc de trouver un moyen pour que mes efforts se poursuivent le jour où je n'y serai plus⁹². Quoi qu'il en soit, j'ai toujours l'intention d'offrir sans frais des séances de coaching.

5.25 COURS RAPIDE D'ANTI-PANIQUE

Plusieurs PQB CROIENT connaître les Trucs alors qu'elles ne les connaissent pas vraiment. L'épreuve de vérité, vous vous en doutez bien, est en situation d'extrême pression/stress. Lorsque la PQB ne connaît pas *très bien* les Trucs, [elle panique lorsqu'elle se retrouve sous pression](#) et ne sera pas en mesure de profiter d'aucun Truc. On ne peut apprendre les Trucs rapidement. Ce n'est que récemment que je réalisai ***qu'on doit les utiliser presque à plein temps, et spécialement lorsque vous n'en avez pas besoin, afin que vous deveniez à l'aise à les utiliser.*** Dans le meilleur des cas, cela exige des jours ou des semaines d'utilisation quasi-constante. Vous ne devez pas non plus toujours utiliser le même Truc. Les situations sujettes à créer une panique constituent le véritable test de la maîtrise de l'individu sur les Trucs.

Lors d'une séance skype cette semaine, un étudiant du NYC college m'informa ne pas avoir connu d'incidents déplorables depuis deux semaines sauf un, mais ce dernier fut vraiment « très pénible. » Il m'expliqua qu'il devait faire une présentation de deux minutes à l'université. La première moitié se déroula sans anicroche; puis il tituba sur un mot, « région », ce qui déclencha un blocage intégral pour la deuxième moitié de sa présentation. (Je ne pratique JAMAIS à dire les mots car cela encourage les PQB à se concentrer sur ceux-ci plutôt que sur les solutions, mais j'utilise les mots/lettres problématiques comme exemples pour démontrer mes méthodes.) Je lui dis être surpris qu'il ait permis cette erreur car il connaissait tellement de façons de l'éviter. Je lui mentionnai qu'il aurait pu utiliser n'importe lequel des Trucs.

J'énumère ci-après huit exemples. Il s'agit d'exemples classiques du problème de la Peur du Premier Mot. Je lui ai démontré qu'il aurait pu avoir fait n'importe laquelle des actions suivantes :

- Laisser tomber le « r » et continuer à parler. (Truc n° 1)
- Substituer « zone » à « région » et poursuivre sur sa lancée. (Truc n° 2)

⁹² Lee a 86 ans. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- Ou fusionner « région » au mot qui le précédait. (Truc n° 4)
- Utiliser la variation de registre élevée-bas : « RÉÉ-gion ». (Truc n° 8)
- Utiliser la modulation basse-haute : « réé-GION ». (Truc n° 8)
- Murmurer le mot « région » et poursuivre sur sa lancée. (Truc n° 7)
- Dire quelque chose comme « J'ai perdu le fil de mes idées » puis reformuler entièrement sa phrase. (Truc n° 6)
- Faire une brève pause de double-décompte et ajouter un son devant « région ». (ahhhhhhrégion ou mmmmmrégion). (Truc n° 4)
- Faire un double-décompte, reformuler sa pensée (Truc n° 6) ou suivre les étapes décrites au truc n° 11.

Lors de cette séance, *j'ai fait tout ce qui précède et l'étudiant répéta chaque méthode sans aucune difficulté.* Aucun problème. Puis je lui demandai pourquoi il avait CHOISI de bégayer. Il se contenta de me fixer. Il SAVAIT qu'il avait simplement paniqué et consenti (...) à bégayer, tout en abandonnant les Trucs. Il n'avait besoin que d'un seul Truc pour éviter le problème. S'était-il arrêté pour faire un double-décompte pour ensuite recommencer ? Non ! Il choisit de sauter dans le gouffre de la PQB, de sauter de la Falaise du Bègue. Ce n'était pas nécessaire, il le savait et il l'a admis.

En fin de compte, il ne maîtrisait pas vraiment les Trucs. Il croyait les connaître mais, sous la pression, il ne les connaissait pas suffisamment pour les utiliser dans une telle situation. Oui, cet étudiant universitaire AVAIT déjà éliminé une quantité appréciable de son bégaiement, mais il pouvait et devait l'éliminer complètement, et je prédis qu'il y parviendra ! Je le suppliai de pratiquer les Trucs et de les utiliser lorsqu'il n'en a pas besoin. « MAITRISE-les jusqu'à ce que tu puisses les utiliser aussi facilement et automatiquement que tu utilises tes doigts. Tu auras alors gagné. »

Utiliser constamment le même Truc ne constitue pas non plus la solution car Satan le Bégaiement parviendra à le battre. Mais étant lent d'esprit et de réaction, il ne peut rien contre tout un barrage de Trucs. On doit aisément pouvoir passer de l'un à l'autre, en un mouvement de va-et-vient, jusqu'à ce qu'il nous soit facile de nous mouvoir de l'un à l'autre sans heurt. Le Truc n° 11 se compose de plusieurs Trucs et fut spécifiquement conçu pour les situations de panique. Voyons quelques conseils que je formulai récemment à une PQB.

Au travail, vous paniquez et bloquez. Une façon de vaincre cela est d'apprendre à utiliser la clé, les trucs conversationnels, si bien que vous pourrez aller aisément de l'un à l'autre. Ils sont à

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

leur meilleur lorsqu’imbriqués dans le truc n° 11. Mais comment pouvez-vous vous enseigner à l’utiliser ?

Pratiquez les Trucs LÀ OÙ VOUS ÊTES FLUENT (c.-à-d. dans vos zones libres de bégaiement – ZLB) jusqu’à ce que vous puissiez aller de l’un à l’autre facilement et constamment. Par exemple, le Truc n° 11 suggère que vous parliez en émettant de BREFS énoncés ; tout en vous exprimant par de courts énoncés (de seulement quelques mots chacun), utilisez la prononciation extrême pour un énoncé, la liaison-des-mots pour le suivant et modifier votre registre vocal pour le suivant. (Lorsque vous devenez vraiment bon à faire cela, vous pouvez en utiliser plus d’un simultanément.) Sur les mots problématiques, utilisez la modulation (un ton haut ou bas sur le mot ou la première syllabe) ou omettez le son/mot problématique puis continuez à parler (par de courts énoncés) comme si de rien n’était. Dans la majorité des cas, les gens ne s’en apercevront même pas ou ne s’en soucieront même pas de toute manière. Vous pouvez pratiquer cela lorsque vous êtes seul ou en famille.

Le secret est de pouvoir se mouvoir *d’un truc à l’autre, tout en prononçant de brefs énoncés verbaux*. Lorsque vous faites cela, Satan le bégaiement n’a pas de temps pour attaquer, pas avec de courts énoncés.

Comment pouvez-vous dire le premier mot ? Vous devez « dire » votre désir (de parler) **SANS y penser**, comme vous, moi et nous tous le faisons lorsque nous sommes fluents. ***Le dire/parler sans y penser est fluence.*** Même les PQB les plus sévères font souvent cela. Mais si vous ne pouvez le faire, si vous ne pouvez initier le premier mot, utilisez un des Trucs 1 à 8 pour dire le premier mot, et continuez à vous exprimer par de brefs énoncés verbaux. Les pauses intentionnelles entre les énoncés sont vos amis, les hésitations intentionnelles sont aussi vos amis, des « passe-mots » ☺. (Les hésitations pour penser/craindre les mots sont vos ennemies;) Ces pauses intentionnelles vous donnent un répit et permet à votre interlocuteur de mieux absorber ce que vous venez tout juste de dire.

En général, lorsque vous êtes sous pression, exprimez-vous avec une voix douce (tout en vous déplaçant de cette dernière vers un murmure fort), parce qu’il ***y a toujours moins de risque de bégayer lorsque nous parlons avec douceur.*** Nous le prouvons constamment par des exercices intensifs avec nos PQB.

Votre objectif, que vous soyez sous pression ou n’importe où ailleurs, est d’éviter TOUT blocage/bégaiement. ***Généralement, cela signifie utiliser le Truc n° 11*** (tel qu’également discuté à la Section 5.11, page 151) :

Cessez de parler AVANT le blocage ; faites un double ou un triple-décompte; exprimez-vous par de COURTS énoncés ; puis utilisez n’importe lequel de la

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

liaison-des-mots, la prononciation extrême et/ou la modification du registre vocal tout en étant la personne Qui Questionne – pour faire parler les autres alors que vous écoutez. Il S'AGIT, en bref, du « Plan d'Action du Truc no 11 ».

Ce qui précède exige beaucoup de pratiques. Vous ne pouvez pas vous pratiquer sous pression (...) Vous devez vous pratiquer lorsque vous êtes fluent, c.-à-d. non pas lorsque vous êtes sous pression, et utiliser le Plan d'Action précédent lorsque vous n'en avez pas besoin. La « pratique » ne signifie pas quelques minutes ici et là. Elle doit être intensive, presque une utilisation non-stop (là où vous êtes fluent – dans vos ZLB) comme vous pouvez le faire. Pourquoi ? Plus vous vous y pratiquerez en ZLB, plus cela deviendra facile sous pression.

Lorsque vous vous retrouvez sous pression, vos défis seront (1) de passer l'étape du premier mot et (2) de ne pas parler sans arrêt (au-delà d'un bref énoncé), parce que plus vous parlez sous pression, plus grand sera le risque de bloquer. ***En vous exprimant par de véritables brefs énoncés, Satan le Bégalement n'aura pas le temps de s'immiscer entre vous et vos mots suivants. Non seulement vos courts énoncés verbaux ne résonneront-ils pas bizarres, mais ils sont la manière « dont parlent les rois. »*** En d'autres termes, (les rois) modulent une parole calme, contrôlée, mesurée et même puissante. ***Les Trucs ne sont pas artificiels ; ils fournissent les ingrédients d'un grand discours*** (dans le sens d'une parole agréable et intéressante).

La **respiration** ne sera JAMAIS un problème, POURVU QUE vous l'ignoriez. Ne manipulez pas ni ne pensez à votre respiration. Lors de brefs énoncés verbaux, la respiration n'a pas d'importance. Pour les locuteurs fluents, la respiration ne constitue jamais un problème et elle ne le sera pas davantage pour vous lorsque vous aurez maîtrisé le Plan d'Action du Truc n° 11.

Alors que vous travaillez sur ce qui précède, accordez-vous du crédit pour tous vos progrès atteints jusqu'à maintenant. « Le dernier 10 % constitue la partie la plus difficile de n'importe quoi. » Et c'est justement ce sur quoi vous travaillez ici, le dernier 10 %. Ce sont les derniers 10 mètres de la course de 100 mètres. Nous avons besoin d'un surcroît d'effort à cette étape.

Alors, lorsque et là où vous êtes fluents (par exemple, lorsque vous êtes seul ou avec votre famille), utilisez le Plan d'Action du Truc n° 11, presque sans arrêt, en autant que possible. De cette manière, vous apprendrez, vous apprendrez VRAIMENT à l'utiliser. La majorité des PQB, même lorsqu'elles essaient de faire cela, IGNORENT LES BREFS ÉNONCÉS la plupart du temps. Elles pensent qu'elles le font, mais elles ne le font pas. Alors, quelle est VOTRE habitude ? Parler en de longs segments ? Cela ne peut fonctionner sous pression. Un jour, ce sera correct, mais pas maintenant.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Oui, celui ou celle qui désire vaincre ses [attaques de panique](#) sous pression doit commencer par pratiquer le Plan d'Action du truc n° 11 presque sans arrêt, si possible. Il devra devenir FACILE d'utilisation chaque fois que vous déclencherez votre interrupteur mental pour l'activer.

Vous n'avez donc plus de raison pour paniquer. Vous n'avez qu'à cesser de parler, faire un double-décompte et profiter des Trucs 1 à 8 sur le premier mot craint puis suivre les étapes du Truc n° 11. Pour ceux dont le problème est moins les premiers mots craints que tous les mots qui s'ensuivent, ils doivent se concentrer sur le Truc n° 11. Bien que ce ne soit pas difficile, il demande beaucoup de pratique et de détermination – et non pas de panique ou d'abandon.

5.26 NE VOUS DÉCOURAGEZ PAS

Il est tout à fait naturel de se décourager lorsque nos progrès ne sont pas à la hauteur de nos attentes, tels que lorsque le processus d'autoguérison semble s'éterniser ou que nous subissons des revers. C'est compréhensible puisque battre le bégaiement exige beaucoup de patience tout en inventoriant nos bons coups dans le cours de notre parcours. Voici ce que j'écrivais récemment à une de nos PQB qui était découragée :

« Comme tu me l'as dit aujourd'hui, tu as **GRANDEMENT** amélioré ta parole (90 % fluent avec tes intimes et 50 % avec tes collègues de travail et les inconnus, etc.). Cela est excellent et tu devrais te réjouir d'un tel progrès – même si tu continues à avoir de pénibles incidents de parole handicapée. Pour gagner la Guerre contre le Bégaiement, *il est essentiel que tu reconnaisse et acceptes le fait que tu ES sur le point de gagner. Tu dois apprendre à être patient avec toi-même.* Toute une vie de bégaiement demande du temps pour s'en sortir, mais tu es sur le point d'y arriver. Mais malgré cela, tu as besoin de travailler encore un peu plus fort pour continuer à progresser, puisque Satan s'efforce de s'immiscer et se défend autant qu'il le peut, résistant à sa mise à mort. Ainsi, pour continuer à progresser, on doit faire encore mieux. Je te suggère ce qui suit :

- (1) « Lorsque tu te retrouves en mode panique, tu ne connais pas encore suffisamment les Trucs pour les utiliser. (Les Trucs fonctionnent pour plusieurs, mais tout comme avec un bâton de golf ou une raquette de tennis, ils ne « travailleront pas pour toi » jusqu'à ce que tu les aies pratiqués suffisamment pour les utiliser comme il se doit.) Exerce-toi à utiliser les Trucs 1 à 8 en situations de Premiers Mots Craints et les Trucs 7 à 12 sur les mots qui suivent. Fais-le lorsque tu lis seul et, si tu es à l'aise, en faisant la lecture à d'autres. Simule des conversations en les faisant face à un miroir. Puis en situations de moindre pression, telles qu'avec ta famille ou des amis, utilise-les graduellement et progresse vers des situations à pression plus élevée (pour de courtes périodes). *Jusqu'à*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ce que les Trucs te deviennent faciles à utiliser, minimise les risques conversationnels en parlant moins, en faisant des énoncés verbaux plus courts et en posant des questions afin que les autres supportent une grande partie de la conversation. Évite les situations de parole exigeantes (comme de parler en public) jusqu'à ce que tu sois conscient de pouvoir le faire sans paniquer et sans tomber de la Falaise du Bègue. Ne te presse pas en parlant.

- (2) Tu n'es PAS encore un Gendarme de Parole **déterminé**. Je veux dire par là que *tu consens toujours – et que tu t'engages - à bégayer* ; tu continues à te jeter, en chute libre, de la Falaise du Bègue au-delà de l'atteinte de tout Truc. Lorsque tu paniques, tu dois cesser de parler, du moins brièvement. Tu m'as dit que tu AVAIS cessé de parler, que tu parlais moins, que tu parlais en formant de courts énoncés et en prenant des pauses de double-décompte à la fin de chaque énoncé, et ÇA, C'EST SUPER ! MAIS ça se termine là, car tu continues à HÉSITER, ce qui DONNE LA BALLE À SATAN. Comment ? Tu te permets de rompre l'élan (abandon des Trucs) et d'HÉSITER. ***Les hésitations déclenchées par la peur sous pression égalent/produisent le bégaiement***, alors que les pauses intentionnelles de double-décompte, pour t'accorder une pause, réduisent la pression et favorise la fluence. ***EN te concentrant vraiment fort sur la liaison-des-mots et/ou la prononciation extrême et/ou le changement de registre vocal, tu ne bégayeras PAS. La liaison-des-mots ne donne AUCUN espace-temps à Satan pour qu'il s'infilte***, mais tu hésites et le laisses entrer. Plus courts seront tes énoncés verbaux, plus facile il te sera de maintenir la liaison-des-mots et d'éviter les bégayages. La prononciation extrême nécessite une concentration totale sur la prononciation; mais tu n'y es pas encore, car tu permets à l'habitude d'hésiter de prendre le dessus. De même pour le changement de registre vocal. ***Tu peux SEULEMENT bégayer lorsque ton attention sur un Truc n'est pas suffisante pour prendre le dessus sur l'habitude d'hésitation-peur-bégaiement.*** Dictée tes pensées exige parfois une force mentale intense. Ça demande de la PRATIQUE.

« Pendant le processus de guérison, les incidents pénibles doivent être réduits à zéro aussi rapidement que cela est humainement possible. ***Aussi longtemps que de pénibles incidents de bégaiements continueront à se produire, tu retarderas indéfiniment ta guérison. TU DOIS ÊTRE un Gendarme de Parole sans pitié envers toi-même.***

« La semaine prochaine, nous poursuivrons nos exercices intensifs. Je continuerai à te démontrer ce qui précède et tu continueras à le faire, jusqu'à ce que tu adoptes sans réserve ces méthodes. Tu y arriveras. À ce moment-là, le bégaiement sera chose du passé. À la semaine prochaine. Coach Lee »

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors, lecteurs, si cette chaussure vous va, par la grâce de Dieu, chaussez-la. Ne vous laissez pas emporter par le découragement. Souvenez-vous de l'aphorisme de mon regretté coach : « Ceux qui abandonnent ne gagnent jamais, et les gagnants n'abandonnent jamais. »

5.27 LE PLUS GROS PROBLÈME DES PQB : LES PREMIERS MOTS CRAINTS (optionnels vs fixes)

Il n'y a rien de plus répandu chez les PQB que leurs incessantes luttes avec le premier ou les premiers mots craint(s) suivant(s) (PMC). En réalité, un grand nombre de PQB, possiblement la moitié sinon davantage de ceux avec qui je fus en contact, ne bégaieraient pas du tout S'ILS avaient une manière de passer à travers le PMC. Eh oui, résoudre ce cauchemar, c'est solutionner ce problème de bégaiement pour plusieurs. Mais comment ? Comme tellement de choses dans la vie, dès que vous savez comment vous y prendre, c'est facile.

Nous distinguons deux genres de PQBPMC⁹³ : (1) ceux qui sont **fixes (PMCFs)**, tels que les noms ou tout mot qu'elles doivent lire à voix haute AUX AUTRES, et (2) ceux qui ne sont PAS fixes ou optionnels (**PMCOs**), cette dernière catégorie se composant de tout mot pour lequel ils peuvent utiliser des substituts. J'ADORE CES PMCs des **deux** genres, ayant fait de leur solution un jeu, et ils sont si « faciles, faciles, faciles » à raffiner (comme l'écrivit avec humour un de nos PACB), mais comment ?

Pour montrer à quel point les PMC sont importants, les Trucs sont divisés en deux types : ceux qui servent à composer avec les PMC et ceux qui servent à composer avec tous les autres mots, c.-à-d. les mots ENTRE LES PMCs. Les Trucs 1 à 6 s'adressent aux PMC alors que les Trucs 7 à 12 s'adressent aux mots **entre** les PMC. De plus, les Trucs 7 et 8 conviennent aux deux groupes.

Ainsi, nous avons huit Trucs (1 à 8) qui s'appliquent aux PMCs. La plupart feront le travail dans TOUTE situation. Lorsque nous les connaissons tous bien, nous pouvons en choisir un aléatoirement et à l'aveugle, nous permettant ainsi de résoudre le problème. Comme je l'ai dit, J'ADORE LES PMCs parce que j'ai résolu mon problème, j'ai remporté la joute. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez aussi le résoudre et, tout comme tellement de problèmes supposément insolubles dans la vie, la solution est relativement simple une fois que vous la voyez.

⁹³ Personne Qui Bégaie sur le Premier Mot Craint.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Les PMC **optionnels** (PMCO) sont les plus faciles à dire sans bégayer. Des exemples d'utilisation des trucs 1 à 8 sur les PMCO sont résumés à la Section 5.25, *Cours rapide d'anti-panique*, page 188, et nous les abordons dans plusieurs de nos enregistrements-vidéos de séances skype, vidéos que vous trouverez en cliquant [ICI](#)⁹⁴. Si vous allez sur ce site et que vous cliquez sur la petite loupe agrandissante (icône « rechercher »), vous n'avez qu'à taper « first feared words » dans la fenêtre de recherche et vous y verrez un grand nombre de vidéos s'y rattachant. [En voici une](#)⁹⁵.

MAIS qu'en est-il des PMCF **fixes**, ceux pour lesquels on ne peut utiliser aucun substitut, tels que votre propre nom, celui de quelqu'un d'autre ou de mots que vous devez lire à voix haute À D'AUTRES, en d'autres termes, ***tout mot que vous ne pouvez changer ?*** Un vrai désastre, n'est-ce pas ? Faux ! Ils peuvent s'avérer des problèmes pleins de nœuds, la véritable perte/défaite de plusieurs PQB et probablement le plus gros problème de bien des PQB. Mais vous pouvez résoudre ce problème tout comme moi et plusieurs de nos PACB (personnes ayant cessé de bégayer) l'ont fait et continuent à le faire, au fur à et à mesure que nous publions, chaque mois, de nouvelles Victoires Personnelles que vous trouverez sur SAA.

Je devrais être l'expert des PMC et du pire des PMCF, parce qu'il fut mon Talon d'Achille (mon problème le plus insoluble, tout comme il fut le Talon d'Achille de ce légendaire héro, Homère). En vérité, ce fut mon nom qui déclencha ma débâcle en pleine cour, lorsque je présentai mon tout premier cas, lequel est toujours aussi vivant dans ma mémoire, même après tant d'années. Oui, mon incapacité à prononcer mon propre nom sur commande résulta en mon incapacité à dire n'importe quoi devant le juge et une salle d'audience remplie de rires moqueurs ou de témoins éberlués, comme je vous l'ai péniblement décrit à la Section 1.0.

Cette semaine, je coachais un jeune étudiant en droit de l'Inde qui venait d'avoir un blocage humiliant lors d'un pseudo-procès devant une salle pleine de camarades de classe. « Ne t'en fais donc pas avec ça », lui ai-je dit. « Ça fait partie de L'HISTOIRE. Le passé est fixé. MAIS le futur, il nous appartient de le modeler. Après quelques présentations réussies, plus personne ne va se rappeler de ce pénible incident. »

Maintenant, que pouvez-vous faire pour résoudre ce problème du PMC fixe (PMCF) ?

⁹⁴ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

⁹⁵ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=2NSz96Lhgys>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Mon étudiant en droit de l'Inde (appelons-le X) **ne CONNAISSAIT simplement PAS les Trucs suffisamment pour neutraliser cette difficulté**, et il affrontera encore des blocages embarrassants jusqu'à ce qu'il apprenne les Trucs et que ces derniers deviennent au moins semi-automatiques (tout comme le bégaiement est automatique). Alors X doit se mettre au travail et les apprendre ! Il doit pratiquer en lisant à voix haute **quelques heures par jour** et utiliser les Trucs 1, 4, 7 et 8 **sur les premiers mots** qu'il doit lire sans pouvoir les changer (d'où le terme « fixes »). Puis, pour se pratiquer encore davantage, il peut utiliser les même quatre Trucs dans ses conversations, même lorsqu'il n'en a pas besoin. Ils doivent devenir une réaction automatique aux peurs des PMCF (ceux qu'il doit lire sans pouvoir les changer). (Vous trouverez une discussion sur ce sujet en cliquant [ICI](#)⁹⁶.) Je ne le dirai jamais assez : Il est FACILE de dire tout PMC. Visionnez quelques-unes des vidéos abordant ce sujet et vous verrez.

Une fois que X/vous/moi avons passé le premier mot, utilisez, pour compléter votre pensée, la liaison-des-mots puis arrêtez-vous complètement; faites un double-décompte puis recommencez. Nous pouvons, pour terminer notre phrase, faire appel à la prononciation extrême, au changement de registre vocal et/ou à la liaison-des-mots. CE SERA FACILE SI NOUS PRATIQUONS SUFFISAMMENT POUR POUVOIR LE FAIRE LORSQUE NOUS NOUS RETROUVONS SOUS PRESSION ! Allons-nous le faire ? Certains d'entre nous l'ont fait et nous ne bégayons plus.

Faites ce qui précède chers lecteurs, et je fais le pari que, vous aussi, vous vous rapprocherez d'une autoguérison, et plus proche que vous pensez.

5.28 ÉVITER LES RECHUTES

Pour la majorité des thérapies, les rechutes sont la règle plutôt que l'exception. Paul Brocklehurst, Ph. D., un professionnel de la parole (qui cessa son bégaiement en utilisant des méthodes substantiellement semblables aux miennes), qui a publié sa Victoire Personnelle sur le site de SAA et membre de notre comité consultatif, m'écrivit ceci :

« Le défi de se préparer pour une rechute est aussi important que de cesser de bégayer... Pourvu que la PACB ne panique pas, la rechute sera passagère... Les Trucs l'aideront à toujours passer au travers... Composer avec une rechute fait partie du

⁹⁶ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=TPG4CdGrMKQ>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

plaisir, un ingrédient valable pour assister la PQB dans sa consolidation à long terme des avantages de la thérapie. »

J'aime bien la perspective de Paul ! Non seulement s'adresse-t-il et fait échec à un rechute, mais il la caractérise comme « plaisir », faisant écho à mon attitude en désignant mon programme de parole en ligne « The Game of Tongues. » C'EST un jeu, et nous allons le gagner !

Malgré ce qui précède, en me basant sur mes plus de 2 années à coacher sur Skype (plus de 2 500 séances), bien que les peurs du bégaiement puissent nous hanter longtemps après que nous ayons cessé de bégayer, nous avons connaissance de moins de 10 % de rechutes avouées, et nous avons commencé à faire un sondage auprès de nos PACB pour vérifier ce fait. Toutes les rechutes ont été remédiées par quelques séances de « rafraichissement » sur Skype ou en retournant simplement à la Section 5 et en *maitrisant à nouveau les Trucs*.

La peur d'une rechute peut s'avérer le problème le plus important. Chaque peur doit être systématiquement rejetée et remplacée par un barrage de suggestions positives : « J'aime parler », répétée des centaines de fois, tous les jours, et en répétant vos Autosuggestions en y croyant fermement ! DICTEZ VOS PENSÉES. Comme tout psychiatre vous le dirait, vous pouvez faire cela. Faites-le. *Toute PQB doit se préparer à une rechute et doit étudier la Section 16, Le Programme Post-Guérison*, (page 401).

Cependant, *avant* que des PQB aient publié leurs Victoires Personnelles sur SAA, plusieurs ont souffert des revers dans leur progression au cours de leur parcours personnel pour battre le bégaiement. Il y a une tendance à faire deux pas en avant, puis un ou plus à reculer, un autre pas vers l'avant, un demi-pas à l'arrière, et ainsi de suite. Dans *certain*s cas, après un ou deux revers, la PQB cesse de skyper et disparaît. C'est tellement dommage, car elle aussi pourrait battre le bégaiement. Les PQB ont tendance à ne pas se pardonner leurs erreurs et, ne l'oublions pas, *nous avons été programmés à croire que le bégaiement est « incurable. »* Elles PENSENT qu'elles ont raison; *elles donnent à nos méthodes une mince chance, sans jamais vraiment y croire*, et, bien sûr, elles ne peuvent vaincre leur bégaiement. Peu importe, ceux et celles qui ont l'esprit ouvert continuent à remporter la victoire, comme le prouvent nos Victoires Personnelles et nos vidéos. Ici, nous discutons de ceux qui l'ont vaincu ou qui sont sur le point de le vaincre, mais qui, en cours de route, ont une rechute. (Nous discutons d'un exemple à la section 5.25, *Cours rapide d'anti-panique*, page 188.)

Quelle peut bien être la cause des revers ou des rechutes ? Premièrement et surtout, une habileté insuffisante à faire usage des Trucs et l'échec à *continuer* à lire tout haut et à s'administrer leur programme quotidien de restructuration mentale après avoir cessé de bégayer. Après s'être livré à d'intensives lectures à voix haute, à parler alors qu'elles étaient

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

fluentes, à s'administrer leurs traitements d'Autosuggestions et d'Autohypnose, à travailler sans relâche à mémoriser et à savoir utiliser les Trucs et puis à expérimenter une parole BIEN meilleure, la PQB devient euphorique⁹⁷. Aussitôt que cela se produit, certains cessent de travailler (lire à voix haute, les TAS ou le TAH et les Trucs) et, presto, ils retournent dans leurs anciennes habitudes de bégaiement. Ils protestent : « Les Trucs ne font plus effet » et ils sont disposés à abandonner. Dans un de ces cas, j'écrivis ce qui suit à une PQB.

5.29 LORSQUE LES TRUCS NE DONNENT PAS DE RÉSULTATS

- 1) ARRÊTEZ DE PARLER.
- 2) DÉTENDEZ-VOUS ET FAITES UN DOUBLE-DÉCOMPTE (1000-1, 1000-2).
- 3) REFORMULEZ VOTRE PENSÉE ET/OU CHOISISSEZ UN TRUC.
- 4) FAITES DE BREFS ÉNONCÉS VERBAUX.
- 5) EXPRIMEZ UNE PENSÉE COMPLÈTE À LA FOIS – PUIS ARRÊTEZ COMPLÈTEMENT.
- 6) MODIFIEZ VOTRE REGISTRE VOCAL, UTILISEZ LA LIAISON-DES-MOTS OU UNE PRONONCIATION EXTRÊME.
- 7) **PENSEZ PASSION ET DÉSIR** (de parler – **Le Truc ultime**) ; soyez une version exagérée de vous-même ; EXPRIMEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ !
- 8) SOURIEZ pendant tout le temps que vous parlez.

Voyez également la Section 5.11, *Lorsque toute autre chose échoue* (page 155).

Certaines PQB, pendant leur processus de guérison, rechutent même si elles ont appliqué à la lettre le programme tous les jours. Comment cela se produit-il ? Leur puissante habitude de bégaiement a forcé leur attention à se porter de nouveau sur les MOTS, la planification (ou le balayage) de ceux-ci et/ou de pensées/peurs de bégaiement, et ils n'ont PAS immédiatement rejeté ces pensées en les remplaçant par des assertions positives et pro-fluence. L'*habitude* de la « planification-des-mots-hésitation » déclenchant le bégaiement étant profondément ancrée,

⁹⁷ C'est la libération du « Complexe du géant enchaîné » de notre frère de sang, Joseph Sheehan. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

cela exige du temps, beaucoup de paroles fluides et virtuellement aucune disfluente pendant un bon moment afin de former une nouvelle habitude qui prendra le dessus sur l'habitude de bégaiement. Pour éviter des rechutes, vous devez mettre à l'œuvre votre Gendarme de Parole (c.-à-d. vous-même).

La minute où une PQB recommence à penser aux mots et/ou à les planifier et/ou aux peurs de parole, elle doit doubler ses TAS et ses TAH et profiter de ses temps morts à répéter ses plus qu'indispensables AS (par exemple, « J'aime parler », « Je vais me concentrer sur les idées, la passion et la joie lorsque je parle ») et de répéter ces choses des centaines de fois pendant toute la journée. Enfoncez la pédale au plancher. « DICTEZ vos pensées » comme nous incitait à le faire le psychiatre Caprio dans son livre.

LE PLUS IMPORTANT, la PQB doit utiliser le Truc n° 11 tout en étant un meilleur Gendarme de sa Parole. *Les rechutes sont faciles à résoudre ; il ne faut pas vous décourager si vous connaissez un revers ; ne cessez pas vos efforts et continuez à travailler. Soyez « ce petit moteur qui peut. »* Plusieurs d'entre nous répètent de telles AS (Autosuggestions) aussi souvent que nécessaire, et plus nous le faisons, moins nous aurons de pensées de rechute. Avoir une mauvaise pensée est une chose; ne pas l'exciser et la remplacer par une bonne pensée en est une autre. Nous pouvons apprendre à faire cela.

Les rechutes ne sont pas fréquentes et peuvent être évitées. *Et même lorsqu'elles se produisent, n'oubliez pas que les mêmes méthodes qui vous ont aidé à remporter votre victoire vont aussi vous remettre sur la voie de la fluence.* Si vous avez déjà été dans le wagon de la fluence, vous pouvez y remonter. Enfin, ne traversez pas des ponts que vous n'avez pas encore atteints. Dans les rangs de nos PACB, les rechutes sont rares. Les peurs sont fréquentes (pour un temps), mais pas les rechutes.

Comme police d'assurance, vous seriez bien avisés de poursuivre vos lectures à voix haute, à parler intensément dans vos Zones Libres de Bégaiement (ZLB), à vous administrer vos traitements d'AS et d'AH et à continuer à faire usage des Trucs, même lorsque vous n'en avez pas besoin, afin de les conserver fin prêts à l'usage. Mais pour combien de temps ? Jusqu'à ce que VOUS ne ressentiez plus aucun besoin de continuer un tel programme. Alors, vous pourrez arrêter. *Si votre parole venait à bafouiller à nouveau, retournez tout de suite au programme comme si vous ne l'aviez jamais abandonné.* Vos efforts de rafraîchissement⁹⁸ ne prendront pas

⁹⁸ Vous aurez compris qu'il s'agit d'une traduction imparfaite du mot anglais plus précis « refresher. » RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

beaucoup de temps. Si vous avez pu le battre une fois, vous pouvez le battre à nouveau – et plus facilement. Je n’ai JAMAIS rechuté !

La meilleure attitude envers les rechutes, c’est de les éviter. Après avoir vaincu votre bégaiement, s’il vous arrivait de connaître toute forme de rechute en utilisant mes méthodes, pour l’amour de Dieu, dites-le-moi. Je ne suis pas devin. Je ne serai jamais informé de vos rechutes à moins qu’on m’en parle. Ma politique a toujours été que, lorsque toute PACB connaît une rechute, je dois être le premier à le savoir. Ceci s’est avéré dans certains cas, mais pas pour tous. **Je vous demande donc, ici même, à vous tous, de me rapporter toute rechute immédiatement !** Envoyez-moi un courriel à info@saahelp.org.

La PEUR d’une rechute ne constitue PAS une rechute, non plus que tout incident mineur (alors que l’erreur de parole ne devient pas un incident pénible et que votre parole ne semble pas handicapée devant un inconnu). Mais les craintes et les incidents mineurs sont des indices de dangers auxquels on doit s’adresser. Je vous réfère à la Section 16, *Le Programme Post-Guérison*, (page 401).

Rassurez-vous avec ceci : en plus de 40 ans, je n’ai jamais connu de rechute. Pourquoi ? Je suis un maitre des Trucs !!! Comme boni, j’ai appris à aimer lire à haute voix et je le fais encore souvent, même à moi-même, et je me suis fait un lavage de cerveau à AIMER parler – et je n’ai JAMAIS cessé mes reprogrammations mentales quotidiennes (bien qu’elles ne soient pas dirigées vers ma parole depuis plusieurs décennies). Lire à haute voix est spécialement amusant et me permet d’entendre de la parole fluente et à *me pratiquer à insérer de la passion dans mon discours* (le meilleur Truc de tous), solidifiant toujours ce qui me libéra du bégaiement – entendre une parole fluente, projeter des émotions positives et conserver mes Trucs tout fin prêts à l’usage, bien que j’en aie rarement besoin.

Voici une autre source de réconfort : Alors même que je travaille sans relâche à la touche finale de cette 3^e édition, je viens tout juste de commencer à faire des vérifications aléatoires auprès de mes PACB pour des mises à jour. Aucun de ceux que le temps m’a permis de contacter n’a connu de rechute. Cela inclus Josh (2 ans), Johnson (20 mois), Jason (18 mois), Michael (1 an), Fahad (7 mois), Marley (6 mois). Moi y compris, cela donne un ratio de 7 sur 7. Notre armée de PACB peut-elle se composer de menteurs et pour quel motif ? Je ne fais pas ça pour l’argent. Nos résultats parlent pour nous. Plutôt que de mettre notre parole en doute, voyez [CECI](#)⁹⁹.

⁹⁹ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Si vous avez quoi que ce soit à nous communiquer de bon ou de mauvais au sujet de votre parole, pour l'amour de Dieu, dites-le-moi (courriel : info@saahelp.org). Je suis là pour aider. Si vous échouez, j'échoue, et cela n'est nullement nécessaire, et vous et moi allons y mettre un terme ! Les rechutes ne devraient pas se produire. Mais si elles se produisent malgré tout, on peut rapidement y remédier – et gratuitement. Que vous nous aimiez ou pas, nous voulons simplement vous aider.

5.30 COMPOSER AVEC LA PEUR

La peur EST « Le Problème. » Pour la vaincre, nous devons d'abord vaincre le bégaiement, comme nous le pouvons grâce aux méthodes de ce livre. Puis nous pouvons isoler et attaquer la peur avec un esprit de vengeance. Voyez la nouvelle Section 16, *Programme Post-Guérison et la Guerre contre la Peur* (page 401).

Comme vous le savez, *la peur est la cause sous-jacente de toutes les anxiétés*. La bonne nouvelle, c'est que nous/vous/moi sommes en contrôle **complet** de la manière dont nous y réagissons et que nous traitons ces anxiétés. Même *après* que nous ayons cessé de bégayer pendant quatre semaines ou plus, exploit qui démontre que nous pouvons dire : « Je sais pouvoir éviter tout blocage/bégaiement/silence involontaire en toute circonstance, » la peur demeure. Pourquoi ? Pour combien de temps, et que pouvons-nous y faire ?

La majorité d'entre nous avons subi d'humiliants incidents de parole pendant de nombreuses années. Et ce sont ces pensées-mots-événements-souvenirs qui ont donné vie à cette habitude, à nos réactions automatiques de blocage/bégaiement/silences embarrassants (tous généralement désignés comme « bégaiements »). *Même lorsque nous avons appris à mettre la balle de golf dans le trou du green, la crainte de rater notre coup demeure. Doit-elle durer toujours ? Pas si nous l'attaquons.*

Aussi longtemps que nous continuerons à (1) entendre de la fluence de notre bouche, (2) à éviter tout bégaiement embarrassant, nous n'aurons PAS de rechute. C'est un fait apodictique que, ***Si nous n'avons pas de rechute, la peur va lentement mourir.*** Combien de temps cela prendra-t-il ? Cela dépendra depuis combien de temps vous bégayez et de la sévérité de votre bégaiement. Pour plusieurs, il suffira de trois à six mois ; mais ***le temps que ça prendra n'est pas important, POURVU que nous continuions à entendre de la fluence et que nous n'entendons pas de***

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

disfluences (disfluence signifiant des incidents-pénibles-déclenchés-par-la-peur qui nous font paraître handicapés de parole).

Ainsi, *la clé pour éliminer la peur est d'ÉVITER UNE RECHUTE*. Mais *comment pouvons-nous éviter une rechute ?* Suivez les étapes à la Section 16, *Programme post-guérison*. Continuez à (1) lire *autant* de choses *à haute voix et avec passion* que vous pouvez, chaque jour, (2) faites vos TAS et TAH en vous levant le matin et avant d'aller au lit le soir, (3) pendant la journée, *répétez* « *J'aime parler* » des centaines de fois – et pensez-le vraiment, (4) *pratiquez-vous à utiliser vos Trucs* même lorsque vous n'en avez pas besoin. *Pendant combien de temps devriez-vous faire ces choses ? JUSQU'À CE QUE LA PEUR DE PARLER DISPARAISSE*, et que vous aimiez vraiment parler comme c'est mon cas. Combien de temps cela prendra-t-il ? Aussi longtemps qu'il le faudra dans votre cas UNIQUE. Ne vous faites pas de souci. La joie se trouve dans le parcours de la vie et non dans ses destinations. Persistez jusqu'à la victoire.

Trouvez du réconfort dans de petites croyances : LA PEUR N'EST PAS LE BÉGAIEMENT. LA PEUR N'EST PAS UNE RECHUTE. LA PEUR EST UN NON-ÉVÉNEMENT, *à moins que vous en fassiez un événement*. Ne le faites pas. Mémorisez les vérités prescrites et inspirantes du psychiatre Caprio écrites dans son livre, « [Helping Yourself with Psychiatry](#) » :

« Nous avons le choix :
d'accepter ou de rejeter les pensées.
Rien ne nous force à penser quoi que ce soit
sauf ce que nous voulons. »

« Utilisez votre interrupteur mental
pour *dicter* vos pensées...
Croyez que vous pouvez vous améliorer
Et vous vous améliorerez.

La PEUR prendra les proportions que vous lui donnerez ! Évincez-la systématiquement de votre esprit en *remplaçant toute pensée de peur par une affirmation positive*. VOUS êtes en CONTRÔLE de vos PENSÉES. EXERCEZ VOTRE DOMINATION. Vous battez, ou battrez le bégaiement. Voilà Le Défi. La peur n'est que le fade, l'inefficace ombrage du squelette qui reste de Satan le Bégaiement. La peur n'est pas bégaiement (sic) ; restez dans la course et elle mourra, bien que lentement.

5.31 NE PRENEZ PAS CELA TROP AU SÉRIEUX ET MODULEZ

Bien sûr, nous aimons tous rire, et lorsqu'elles rient, les PQB ont bien moins de problème de parole. (Les gens sympathisent avec les PQB et ils admirent les PQB [ou d'autres personnes] qui peuvent rire d'elles-mêmes.)

*Alors, lorsque vous luttez avec votre parole, **souriez et riez***

Et continuez à parler.

Ne prenez pas cela trop au sérieux.

Voici ce que je veux dire par là : cherchez l'humour en vous, dans votre parole, dans votre situation et dans votre vie. Tous les jours, une de mes AS est « Lorsque je ris, je suis heureux. » Et à quel point cela est vrai ! En me l'affirmant, je me rappelle à quel point il est important de trouver « le sens du rire » dans autant d'événements quotidiens que possible.

Un moyen d'injecter de l'humour est de **moduler** ou de **SUR-accentuer les mots, et spécialement les NOMS**. Parfois, le mot le plus craint (votre propre nom) peut être converti en un chef d'œuvre conversationnel simplement en LE DRAMATISANT (en le sur-modulant). Vous avez tous entendu l'annonceur sur le ring lors d'un combat professionnel qui introduit les adversaires en prononçant leurs noms avec un volume élevé. Par exemple, « Roughian Rasputin » pourrait être dit, en allongeant les syllabes : « ROUGH-eee-ann Rass-PUW-tin. » Ma PQB hypothétique dont je vous parlais plus tôt, « Mary MacIntyre », pourrait devenir « MARE-ee-MACK-----IN-TYRE. » Rappelez-vous cependant de SOURIRE lorsque vous faites cela. Ou vous pouvez inverser cela et sous-moduler en commençant par une voix douce et en augmentant votre volume sur chaque syllabe du nom, comme si vous montiez un escalier de sons. Cela peut se faire de manière positive *et humoristique*, mais c'est difficile à écrire.

Dans un cas similaire, j'introduisis un client maintenant décédé qui se nommait « George DiMatteo », nom qui était habituellement prononcé par les américains comme « Dee-MAT-ee-o ». Pour une raison que j'ignorais, j'étais terrifié de devoir le prononcer devant un large auditoire. Je connaissais la prononciation italienne, et c'était plus beau (comme tout ce qui est italien) et me semblait moins risquée en plus de me permettre de jouer avec les syllabes. Ainsi, je l'introduisis comme « Gee-ORGE[D]EE-Mah-TAY-OH », ce qui était de l'Italien formel sans faille (même si j'avais omis le « D »), et que j'avais é - t - i - r - é les syllabes au maximum, presque en les chantant, et il avait adoré ça ! Avant qu'il ne prononce son discours, cet Italien, né aux Etats-Unis, me remercia pour être « le seul américain à rendre hommage à la prononciation appropriée de mon nom. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Un autre de mes tout premiers clients fut le Champion Boxer poids lourd **Rocky Marciano**, que j'introduisis à plusieurs occasions comme « **ROCK-kee MAR-see-AN-O.** » (...)

Ce que je veux vous dire, c'est ceci : *Soyez **CRÉATIFS** dans votre **prononciation**. **AMUSEZ-VOUS** avec les noms. Ne prenez pas cela trop au sérieux. Mes compagnons-PACB et moi adorons dire des noms :*

**« Aucun son de la langue Française
n'est aussi doux que celui de notre nom. »**

Auteur anonyme (adaptation)

Ayez du plaisir avec le vôtre et rendez les autres heureux. Faites honneur aux noms en les « SUR-prononçant » et ajoutez-y une gestuelle dramatique ! Faites de tout nom un événement, une histoire, une occasion de CÉLÉBRER CE NOM par une suremphase, une sur-modulation, une pause plus longue, en brochant une histoire autour du nom et en y ajoutant un visage humoristique pour le punch. (La plupart des PQB peuvent dire n'importe quoi avec un accent ou une voix semi-forte ou semi-douce, toutes cousines des accents.) Alors, cessez de tout prendre trop au sérieux ; nous finirons tous par mourir et vous n'êtes, pour l'instant, pas sur le point de mourir. En fait, vous êtes déjà sur le chemin du rétablissement complet – du rétablissement de votre parole et de votre vie ! Alors, SOURIEZ mes amis et comptez vos bénédictions, ces bonnes choses que vous apporte la vie, numériquement, et faites-en le décompte chaque jour de votre vie !

Le planificateur de bégaiements qui vit dans votre cerveau NE POURRA vous battre si vous suivez les méthodes décrites dans ce livre – et peut-être aussi de plusieurs autres thérapies avec lesquelles je ne suis pas familier. Je ne connais tout simplement pas les autres thérapies, pas plus que je constate de preuves de leur efficacité. Ces défaitistes¹⁰⁰ ont simplement tort.

Nous savons comment résoudre cette malédiction de parole, une malédiction à la fois - en travaillant fort, mais en ne nous prenant pas trop au sérieux, en étant vraiment expressifs, même en jouant un personnage, et plus nous croyons en la contribution de tels « jeux », plus facile il devient de nous exprimer sans le moindre signe de bégaiement. J'étais trop occupé ***à avoir du plaisir à faire le comédien et à vendre mon message.*** J'étais Robert De Niro, Al Pacino, Michael Douglas, Robert Duval (un de mes anciens camarades de classe), Jack Nicholson, Mel Brooks,

¹⁰⁰ Lee fait ici référence aux thérapeutes qui font sous-entendre à leurs clients que le bégaiement est incurable. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

William Macy, Michael Keaton, Jerry Seinfeld, Chevy Chase et Will Ferrell, tous amalgamés pour ne faire qu'un. (Enfant, j'ai chaté avec les Duvall Brothers.) Quelle partie de plaisir ! Parfois, lorsque je me laissais trop emporter par mon rôle et que j'exagérais mon personnage, les auditeurs riaient, et je riais en retour, puis nous rîmes ensemble. « Lee, tu as un peu de clown en toi. » Eh bien oui, pourquoi pas ? Je le suis (c'est tout de même mieux que d'être bègue, non ?¹⁰¹). Comme je l'ai mentionné plus tôt, un de mes Compagnons d'Armes PQB fait échec à son bégaiement en grande partie en faisant le clown. Éventuellement, il en viendra à oublier de bégayer. N'oublions jamais la devise du plus grand philosophe de France, Voltaire :

« Riez et faites rire.

Le rire nous protège contre la démence. »

Autre avantage : *le rire atténue instantanément notre bégaiement*. La vie est tellement courte, et nous nous prenons (ainsi que nos mots parlés) bien trop au sérieux. ***Nous qui bégayons sommes perfectionnistes***, comme l'avait dit mon psychiatre, et nous avons besoin de prendre une Valium de temps à autres (pas vraiment - je blague). Comme nous en sommes douloureusement conscients, pour vaincre ce Belzébuth de Bloqueur, on doit apprendre à nous détendre, à relaxer, mais on ne peut relaxer en bégayant. Nous avons pourtant déjà toute une panoplie de très bons Outils Vocaux/Trucs (y compris le rire face à nos erreurs de parole) pour garder Tétanos Lucifer menotté dans notre sous-sol mental – jusqu'à ce que nous l'enterrions dans les entrailles de la terre (ou de l'enfer).

Au fur et à mesure que nous nous relaxerons au sujet du bégaiement, nous nous détendrons davantage au sujet de nos vies, et la vie se fera bien plus amusante sous toutes ses facettes. Il nous faut apprendre à rire de nous, *et spécialement de notre bégaiement*. Plus nous le ferons, plus heureux seront nos interlocuteurs et moins nous bégayerons. Nous allons gagner cette bataille, et vous êtes déjà sur la bonne voie.

¹⁰¹ Traduction et adaptation de Richard Parent et non de Lee Lovett. RP

5.32 CONCLUSION DES TRUCS

UNE FOIS que vous aurez maîtrisé les Trucs et que vous les aurez rendus faciles à utiliser, vous en aurez rarement besoin. Tous mes Trucs sont UNIQUEMENT POUR DES USAGES TEMPORAIRES, EN SITUATION D'URGENCE ET IMPROVISÉS. Ils ne constituent PAS une cure, pas plus qu'une béquille de bois est une vraie jambe ou qu'un point de suture qui relie ensemble des parties de peau lacérées constitue une véritable peau. Mais tout comme la béquille de bois et le point de suture, nos Trucs permettent à l'individu de cesser d'entendre des blocages/bégaiements pendant suffisamment longtemps pour guérir son cerveau, pour mettre un terme à la réaction automatique de bégaiement – et pour prévenir les rechutes. Lorsque vous aurez cessé de bégayer, certains des Trucs vous aideront à donner plus de vie à votre parole (par exemple la passion, les pauses, une prononciation extrême, le changement de registre vocal et le sourire).

Il est impératif de stopper la manifestation des blocages/bégaiements pour vaincre le bégaiement. Le silence n'est certainement PAS la solution ; mais il peut s'avérer utile ici et là (pour éviter un incident désastreux). Mais en général, nous devons communiquer nos idées, bien que parfois succinctement et aidé par des Trucs temporaires. Nous devons continuer à améliorer nos communications verbales jusqu'à ce qu'elles s'écoulent comme le fait le fleuve de parole, comme Ruth Mead l'a surnommé dans son célèbre ouvrage « [La parole est un fleuve](#). » Voir la Section 10.

À l'exception de la passion et du sourire, n'utilisez PAS continuellement LE MÊME Truc, autrement votre parole paraîtrait 'arrangée.' De plus, en faisant un va-et-vient entre les divers Trucs, évitant d'utiliser le même Truc pour esquiver plus que quelques mots craints, personne, je dis bien PERSONNE, ne verra la différence, et votre élocution ne « sonnera pas bizarre », pour citer un de mes Compagnons d'Armes QB. Ces derniers ne peuvent me surprendre à utiliser un Truc et j'ai maintenant de la difficulté à les y surprendre !

Sans mes Trucs, je doute que j'aurais pu cesser de bégayer pendant aussi longtemps. Grâce à eux, j'ai cessé de bégayer il y a 40 ans et ***je n'ai jamais subi de rechute***. Combien de PQB avez-vous connues qui s'en sont sorties et qui, en 40 ans, n'ont jamais subi de rechute ? Par rechute, je veux dire un blocage/bégaiement déclenché par la peur. (...)

Libre à vous de ne pas y croire, mais je suis, ainsi que mes Compagnons d'Armes de SAA PACB, les preuves VIVANTES de l'efficacité de mes méthodes et j'aide une petite, mais sans cesse grandissante, armée de PQB à atteindre la même autoguérison que j'ai eue. Et je suis sur la lune à chaque nouvelle PACB (personne ayant cessé de bégayer). Plusieurs de mes PACB se

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

sont portées volontaires pour « redonner au suivant », c.-à-d. aider en coachant, sans frais, d'autres PQB.

Sautez dans notre train de fluence AUSSITÔT QUE POSSIBLE. Joignez-vous aux Speech Anxiety Anonymous/SAA MAINTENANT (invitation lancée aux anglophones). Voyez, pour plus de renseignements, la Section 18.

Quelques autres nouvelles observations relatives aux Trucs, apprises de mes Compagnons d'Armes QB, sont explicitées à la Section 11.11, Les Trucs préviennent la planification des mots et les rechutes (page 341).

Je suis trop avancé en âge pour devoir prouver quoi que ce soit ou pour me soucier de ce que pensent les autres. Je vais continuer à faire de mon mieux pour aider les PQB. De plus, je suis d'accord avec Abraham Lincoln (1809-1865), le plus aimé des présidents américains, qui fut assassiné après avoir affranchi les esclaves d'Amérique :

« *Ma réputation* est ce que les autres pensent de moi.

Ma personnalité est ce que je pense de moi.

Si je prends le contrôle de ma personnalité,

Ma réputation prendra charge d'elle-même. »

Comme je le dis à mes Compagnons d'Armes, la bataille de la vie est le contrôle DE SOI, se conquérir, et non conquérir les autres. Si nous pouvons y parvenir, alors nous remportons Le Jeu de la Vie. Car la vie est aussi un voyage, un parcours personnel, en solo. C'est Moi vs Moi, et non Moi vs Le Monde. Alors je continuerai à faire de mon mieux et les autres me jugeront à leur façon. ***Mon but et celui de SAA est d'obtenir des Victoires Personnelles de PQB et, concurremment, des PQB plus heureuses.*** Je serai alors « intégralement rémunéré. » Chaque mois, nous en ajoutons davantage au Panthéon de SAA. Ce n'est pas seulement que très enrichissant, c'est un jeu, tout comme la vie. Et quel plaisir ! Allez-vous vous joindre à nous ? Enregistrez-vous auprès de SAA et souscrivez à notre bibliothèque de vidéos sur YouTube.

Si vous avez l'esprit ouvert pour vaincre votre bégaiement et que vous êtes disposé à y travailler sérieusement, vous POUVEZ ET PARVIENDREZ à vous guérir, à vous sortir du bégaiement. Il y a certes d'autres moyens ; je ne saurais le dire. Je sais seulement que mes méthodes fonctionnent, point final. *Alors, si ce que vous faites présentement ne donne pas encore de résultats probants ou si vous ne faites pas de progrès substantiels d'une semaine à*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

*l'autre, ou que vous utilisez des méthodes robotiques et fastidieuses, soyez plus exigeant envers vous-même et **donnez à mes méthodes de parole naturelle une chance sérieuse.***

Après tout, qu'avez-vous à perdre ?

5.33 EN DERNIER RECOURS

Et si vous faites TOUS vos devoirs, c.-à-d. lire à haute voix une heure par jour ; lire tout haut tout ce que vous lisez, et que vous le faites avec passion ; que vous vous administrez, quotidiennement, deux traitements de reprogrammation mentale de 20 minutes chacun (un en vous levant le matin et l'autre avant d'aller au lit le soir), et que vous faites même tourner l'enregistrement de vos Autosuggestions pendant votre sommeil, lors de vos temps morts pendant la journée ; que vous vous atteliez à maîtriser tous les Trucs en les mémorisant et en les pratiquant pendant 30 minutes, en lisant à voix haute ET que vous les utilisez pendant vos conversations, même lorsque vous n'en avez pas besoin, ET que vous faites TOUT cela quotidiennement, pendant un mois tout entier, mais, mais, MAIS, que vous ne ressentiez pas une amélioration NOTABLE dans votre parole ? Que faire ?

Premièrement, SOYEZ PATIENT avec/envers vous-même. Après tout, vous bégayez depuis longtemps. Vos souvenirs de blocages et votre réaction automatique de bégaiement sont profondément ancrés en vous. Ça prend du temps pour les briser et les dissoudre. Comme je l'ai mentionné ailleurs, une récente étude de l'Université de Londres s'est penchée sur les habitudes pour conclure qu'il nous faut en moyenne 67 jours pour instaurer une nouvelle habitude, et cela ne tenait pas compte, bien entendu, du temps requis pour REMPLACER une habitude de bégaiement qui mit des années à s'instaurer. Alors, ne vous découragez pas. Bien d'autres l'ont fait avant vous et encore plus le font maintenant ; alors creusez, devenez encore plus déterminé et remettez-vous au travail. Souvenez-vous... « Les gagnants n'abandonnent jamais. »

Si vous avez fait tout ce que j'ai énuméré ci-haut et que cela ne donne toujours pas de résultats probants, je peux vous assurer que VOUS N'ÊTES PAS UN BON GENDARME DE PAROLE. C.-à-d. que ***vous continuez à entendre sortir de votre bouche une appréciable quantité de disfluences.*** Vous ne pouvez permettre cela ! Pour être un Gendarme de Parole efficace, il vous faut formellement RETIRER votre consentement à bégayer et vous ne devez surtout pas sauter de la Falaise du Bègue. En d'autres termes, vous devez REFUSER de bégayer pendant toute la journée, tous les jours, un blocage/bégaiement à la fois. À défaut de devenir un bon Gendarme de votre Parole, vous resterez sur la voie qui sauvegarde votre bégaiement à l'infini (pour toujours).

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Vous allez me dire : « Je ne peux cesser de bégayer. » Vraiment ? Oui vous le pouvez. Taisez-vous ! Ne sautez pas de la Falaise du Bègue. Reculez. Lorsque vous ressentez la pulsion de bégayer, AVANT que ne se produise la première répétition, le premier blocage, le premier silence involontaire/superflu ou la première contorsion facile, (1) ARRÊTER DE VOUS EFFORCER DE PARLER ; (2) faites un simple/double/triple-décompte (1000-1, 1000-2, 1000-3) et (3) recommencez au début en suivant les étapes du Truc n° 11.

Si tout ce qui précède, malgré votre application rigoureuse à les mettre en œuvre, ne montre toujours pas d'améliorations notables chaque semaine, plongez alors dans l'Autohypnose au maximum. (...)

De plus, si vous avez la chance de pouvoir skyper avec quelqu'un qui a vaincu son bégaiement, faites-le. Cela ne pourra que vous aider.

Rappelez-vous toujours que nous bégayons par CONSENTEMENT (consciemment et/ou inconsciemment, les deux la plupart du temps), qu'en plus on doit S'ENGAGER à bégayer et qu'il s'agit d'un engagement majeur. *Si vous vous concentrez sur N'IMPORTE QUOI d'autre que les mots-peurs, vous ne bégayerez PAS.* Vos Autosuggestions et vos Trucs vous fournissent déjà sujets à votre concentration. Vous devez retirer votre consentement quotidiennement et *refuser de bégayer, un bégaiement à la fois.* Cessez de sauter constamment de la Falaise du Bègue. C'est là le Point Critique pour vaincre Satan le Bégaiement.

« Le voyage le plus long commence toujours par un premier pas. » - Confucius

Faites ce premier pas dès MAINTENANT. Avancez le premier pas, puis le second et continuez à marcher. Si vous le faites, vous le BATTEREZ. *Si vous n'abandonnez pas en cours de route, vous ALLEZ gagner ; ce n'est qu'une question de temps.*

Section 6

Étape trois :

VOTRE VOCABULAIRE : UN ATOUT PRÉCIEUX

**« De tous les mots prononcés ou écrits,
les plus tristes sont ceux-ci : Ça *aurait pu* être. »**

John Greenleaf Whittier
Poète américain, 1807-1892

Les mots étant, généralement, les ennemis jurés des PQB, quel plaisir que d'inverser le sort vers Satan le Bégaiement en faisant des mots nos amis. C'est précisément ce que j'ai fait. J'ai grandi en aimant les mots.

En vérité, j'ai toujours aimé les mots. J'ai fait des études en littérature/politique Anglaise. Mon père et sa sœur étaient diplômés de Harvard en littérature Anglaise et notre salle à manger était envahie de conversations sur la littérature et les mots. Quelle énigmatique ironie que le bégaiement m'ait frappé à l'adolescence.

Mon bégaiement empirant progressivement à l'adolescence, *la première ligne de défense qui se présenta à moi fut d'accroître mon vocabulaire* parce que, de toute évidence, plus j'avais de mots à ma disposition, plus j'avais d'options (ou de portes de sortie) pour esquiver un bégaiement (Truc n° 2).

C'est ainsi que j'entamai un sérieux effort, mais alors très sérieux, et qui allait durer toute ma vie : enrichir mon vocabulaire. Rejeton d'une famille d'afficionados en littérature Anglaise et ayant, de toute façon, adoré l'Anglais à l'école, j'étais attiré par les mots. Depuis plusieurs décennies, je lis en moyenne un livre par semaine (littérature classique, philosophie, métaphysique, finance, affaires, self-help (entraide), histoire et l'actualité) en je notai virtuellement chaque mot que je ne connaissais pas. J'ai rédigé une liste impressionnante de mots (riche de plus de 5 000 items) et je suis devenu un étymologiste profane.

En fait, peu de temps après avoir publié la 1^e édition de ce livre, je publiai un livre de mots (« *WORDS You Need to Know and Facts You're Embarrassed Not to Know* », sur Amazon, sous

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

le nom de Lee G. Lovett). La 2^e édition de ce livre vient d'ailleurs de paraître sur Amazon. Elle fut révisée et mise à jour par moi et un autre amant des mots de la famille Lovett, mon petit-fils, Lee III. Cliquez [ICI](#)¹⁰² pour vous y rendre.

La majorité des livres de vocabulaires comptent moins de 1 000 mots. Ils ont tendance à se concentrer sur des exercices intensifs (drills) pour les apprendre. Au moment d'écrire ces lignes, mon livre de vocabulaire, avec ses 5 000 entrées, est celui qui compte le plus de mots sur Amazon (1 500 de plus que le deuxième dans ce classement), et est le seul **à présenter les mots par « familles »**, mettant l'accent sur les « synonymes, mots et phrases similaires », les antonymes, leurs racines et l'historique des mots, ce qui en fait la meilleure ressource pour faciliter la maîtrise du Truc n° 2 (utiliser des synonymes, mots et phrases similaires). Mon livre de vocabulaire à lui seul a été rédigé sur une période de 50 ans, et sa sélection de mots le démontre.

Pour être franc, *se sont plusieurs de mes Compagnons d'Armes PQB qui me demandèrent de publier ma liste et, eux aussi, ont résolu d'accroître leur vocabulaire.* Le livre inclut un certain nombre de faits fascinants qui, à mon avis, sont plutôt "embarrassants" à ne pas connaître. C'est donc un genre de divertissement en plus d'être éducatif. Plusieurs de mes Compagnons d'Armes apprennent mes mots. Un vocabulaire enrichi accroît notre intelligence et l'opinion que se font les autres sur notre intelligence. Ainsi, il fit davantage pour moi que de m'aider pour le bégaiement. J'écris et parle beaucoup mieux grâce à l'expansion de mon vocabulaire. (Je paie mes petits-enfants pour qu'ils apprennent ces mots et je les teste sur Skype. J'espère qu'ils deviendront aussi des amants des mots.)

Ainsi donc, accroître considérablement mon vocabulaire fut une autre manière importante par laquelle le « bégaiement est devenu la plus grande bénédiction de ma vie. » Je suis simplement « devenu plus brillant. » Pour être honnête, *cette méthode d'autoguérison exige plus de travail que toute autre méthode.* CEPENDANT, je peux vous assurer que **plus vous connaissez de mots, moins vous bégaierez** et plus les autres croiront que vous êtes plus intelligent.

¹⁰² Ou à <https://www.amazon.com/dp/B01HK58WDO>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors, vaut-il la peine d'enrichir votre vocabulaire ? Bien sûr ! Je considère l'expansion de notre vocabulaire comme une solution gagnante sous SIX aspects :

- 1) Cela *vous donne plus de mots à substituer à des mots craints*,
- 2) Ça accroît, par surcroît, votre capacité à mieux communiquer par écrit,
- 3) Cela favorise l'opinion des gens face à votre QI 😊☐.
- 4) Ça combat la démence en gardant bien vives vos cellules mnémoniques,
- 5) Cela *transforme les mots en amis plutôt qu'en ennemis*, et
- 6) Ça accroît votre estime de soi, un élément-clé dans la guérison de la Personne Entière.

Alors, accordez à cette méthode une sérieuse considération et ajoutez-là à cet arsenal d'armes anti-bégalement que vous offre ce livre.

Je fis en sorte à ce que cela me soit vraiment avantageux. Lorsque je me préparais à prononcer un discours, je l'écrivais au complet (avant de le mémoriser) et, pour les mots les plus susceptibles d'être bégayés, j'ajoutais, entre parenthèses, à côté de tels mots, un certain nombre de synonymes. Puis, au fur et à mesure que je prononçais mon discours, en me référant, si nécessaire, au texte écrit, je choisisais le mot qui me semblait le plus facile à dire à ce moment-là. Cela fonctionna merveilleusement.

Les mots sont fascinants. Pensez-y : les mots, tout comme les personnes et les pays, ont une histoire qui évolue constamment. Ils nous racontent d'intrigantes histoires et nous donnent les clés des noms, des biographies et de faits plus ou moins obscurs. Votre connaissance des mots vous distinguera de la masse et vous serez considéré et traité comme quelqu'un doté d'un intellect supérieur, que vous le méritiez ou non 😊. Bien que je concède que cette méthode d'enrichissement de votre vocabulaire prenne plus de temps que les autres, elle vous sera d'une grande utilité pour votre parole. Ainsi donc, c'est fortement recommandé. Faites que votre vie soit la meilleure que vous puissiez avoir.

Ceci étant dit, je ne planifie pas mes mots lors de conversations. *Comme tout locuteur fluent, je laisse mon cerveau choisir tous les mots à la volée.* Oui, je parle « sans y penser », c.-à-d. sans aucune pensée pour les mots que je vais dire. C'est le travail de mon cerveau, et il le fait fort bien. Mon travail est d'avoir le désir ou la pulsion de parler et de commencer à parler immédiatement. C'est plaisant – et maintenant, c'est facile. J'ai incité plusieurs PQB à accroître leur vocabulaire car cela allait aider grandement leur parole, leurs habiletés communicatives et leurs vies. Avec une fierté pardonnable, mon livre de vocabulaire, lequel présente les mots en

« familles », est le plus approprié (en plus de posséder le plus grand nombre d'entrées) sur le marché. Encore une fois, vous le trouverez [ICI](#).

6.1 LES CAUSES DU BÉGAIEMENT ?

Cela a-t-il vraiment de l'importance ? J'ai toujours été beaucoup plus intéressé à arrêter le bégaiement qu'à débattre de ses causes. Plusieurs maintiennent toujours que la cause du bégaiement est inconnue – mais la plupart des livres sur le bégaiement semblent attribuer une partie importante de leur texte à discuter du fait que les causes soient inconnues et à spéculer sur ce qu'elles pourraient bien être. Qui s'en soucie ?

Peut-être serez-vous intéressés à savoir ce que j'ai appris de PQB ? ***Des PQB m'ont dit que les causes incluait ce qui suit :***

- (1) D'innocentes erreurs (trébucher, répétitions, perte du fil de ses idées (généralement à un âge très jeune - habituellement entre 3 et 5 ans) qui furent corrigées par certains adultes (généralement un parent ou un enseignant). Les corrections causèrent un embarras et amènent l'enfant à s'efforcer encore plus fort pour atteindre une « parole parfaite. » (L'impulsion initiale trouve parfois sa source chez d'autres PQB dans la famille. Nous imitons notre environnement.)
- (2) Des corrections répétées par des adultes (parents et enseignants), occasionnant un embarras croissant chez l'enfant ou la PQB. Plus intenses et fréquentes sont les corrections, plus le bégaiement se manifeste.
- (3) La crainte de futures erreurs propulse une balle de neige d'erreurs de parole.
- (4) Selon les neurologues, la progression naturelle est la suivante : ***les pensées se concrétisent en mots, ces derniers menant aux actions, puis aux événements et, enfin, aux souvenirs, lesquels donnent naissance à des réactions endurcies, automatiques et habituelles.*** Et une PQB vient de « naître. ».
- (5) *Le sort de la PQB* devient chronique, avec un souci constant et obsessif des mots (et de sa parole) (traitement/balayage des mots) et des hésitations à prononcer ces mots. Avec le temps, cette peur des mots et ces hésitations avant de parler deviennent profondément ancrées.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Je laisse cette dialectique ésotérique sur les causes inconnues du bégaiement à l'imposant corps des universitaires qui partagent, par une avalanche de bouquins, les mystères du bégaiement. Mon but n'a jamais été de mettre le doigt sur la cause au-delà de l'évidence : NOTRE CERVEAU. Mon objectif fut plutôt de cesser de bégayer et de devenir un bon locuteur/orateur. *Peu importe ce qui cause ce problème COGNITIF¹⁰³, cela devient sans importance lorsque vous réussissez à rendre votre bégaiement indétectable.* Attelons-nous à cela maintenant.

Le bégaiement ne peut se produire sans hésitation et une réflexion sur les mots. Toutes mes méthodes sont conçues pour minimiser les hésitations et la réflexion/balayage des mots.

(On me dit que certaines thérapies exigent que la PQB pense et organise ses mots. Je ne peux penser à rien de plus dommageable et plus susceptible de créer, d'exacerber, de garantir et de perpétuer le bégaiement. De telles méthodes ont certainement été conçues par des personnes qui ne bégayaient pas et nous ne pouvons nous attendre à ce qu'elles comprennent notre problème.)

(Le paragraphe suivant explique la [neuroplasticité](#) cérébrale)

Un neurologue pourrait l'expliquer ainsi. Notre cerveau se compose de 100 milliards de cellules (neurones). Nos pensées peuvent maintenant être observées par la numérisation (scan) de nos cerveaux (Imagerie par résonance magnétique – IRM). Les pensées se déplacent par impulsions électriques. *On peut observer nos pensées lorsqu'elles voyagent au travers un neurone* (lequel a la forme d'une tige ou d'une branche d'arbre). Lorsque la pensée arrive à la fin d'un neurone, elle émet un fluide ; ce fluide prévient les neurones environnants : « Regardez ce que je fais. » Puis les neurones inactives environnantes reproduisent la pensée et « s'activent » ensemble. Or, des neurones qui « s'activent en même temps se connectent », selon les neurologues, *formant ainsi de plus grands blocs de neurones qui font la même chose.* Plus grand sera ce groupe de neurones s'activant ensemble, plus la réaction sera puissante. Les PQB ont de massifs blocs de neurones de bégaiement dédiés à ce dernier, et ils s'épanouissent avec chaque bégaiement. *Voilà pourquoi j'insiste que, pour vaincre le bégaiement, on doit faire deux choses : entendre de la parole fluente et NE PAS entendre de disfluence.* Mes méthodes se consacrent à atteindre ces deux objectifs.

Lorsque la PQB ne bégaye pas, ses neurones (ou circuits neuronaux) de blocage/bégaiement sont en dormance. S'ils demeurent dans cet état trop longtemps, ils

¹⁰³ J'ai commis une légère digression ici : alors que Lee emploie le terme « mental » (comme dans « problème mental »), j'ai substitué ce dernier par le terme « cognitif. » J'espère que vous me pardonneriez. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

s'affaiblissent, ces neurones perdent alors leur emprise sur vous et, avec le temps, finiront par être supprimés¹⁰⁴.

Des blocs de neurones de FLUENCE peuvent se former et disparaître de la même manière. Nos corps fonctionnent de la même manière lorsque nous répétons une même action/expérience : « Ou tu l'utilises, ou tu le perds », c'est aussi banal que ça !

6.2 EXEMPLES DE L'UTILITÉ DU VOCABULAIRE

C'est vers la fin de mon adolescence que je commençai, en urgence, à étudier le vocabulaire. Comme je l'ai dit plus tôt, *ce fut la toute première étape que j'entrepris pour attaquer mon bégaiement et elle me fut d'une aide immédiate*.

Le fait d'utiliser des synonymes ou des mots plus ou moins similaires lorsque la peur de bégayer sur un mot m'effrayait, m'évita ou minimisa plusieurs incidents de bégaiement. Des milliers de PQB font cela depuis bien longtemps et cela les a bien aidés. Le fait le plus simple fut et est toujours de "contourner" un bégaiement sur un mot craint en choisissant simplement un autre mot.

Par exemple, prenez en considération les mots suivants, lesquels ne sont *pas* de parfaits synonymes. Mais ils sont *similaires, se chevauchant quelque peu*, et peuvent donc être utilisés comme options :

Supplier : importuner, implorer, soutenir, solliciter.

Difficile à comprendre : obscur, ambiguë, ésotérique, inexprimable, impénétrable, insondable, léthargique, énigmatique.

Paresseux : débile, nonchalant, inerte, indolent, léthargique et impassible.

Libidineux : lascif, concupiscent, lubrique.

Immoral : inférieur, dépravé, dissolu, licencieux, libertin, dévergondé.

Vulgarité : cru, lubrique, grivois, ignoble.

¹⁰⁴ Je vous encourage, en cliquant [ICI](#) et en vous rendant à la page 28, à lire l'article intitulé « *Notre cerveau est muni d'un bouton « supprimer » ; voici comment l'utiliser.* » RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Je répète : les mots *de chacune des lignes précédentes* ne sont ***pas de parfaits*** synonymes, mais ils sont suffisamment proches pour servir de substitut. Donc, ***les mots, beaucoup de mots, sont devenus (chronologiquement) ma PREMIÈRE ligne de défense contre le bégaiement – et cela m’a aidé de façon substantielle.***

Une fois que vous aurez étudié les mots analytiquement pendant un certain temps, vous pourriez fort bien attraper, vous aussi, le ciel aidant, la pique, l’étude des mots pouvant vous tenir occupé jusqu’aux heures tardives. Bien que le dictionnaire le plus étoffé (Oxford Unabridged) ne contienne « que » 200 000 mots, et alors que je ne trouve aucun décompte exact des mots que compte la langue Anglaise, certains lexicographes estiment que celle-ci puisse compter autant qu’un million de mots, soit de deux à cinq fois plus que les autres langues dominantes du monde. Une des raisons à cela est que *l’Anglais est une langue hybride ; elle a, en effet, emprunté des mots de toutes les langues du monde occidental.* L’ampleur et l’excès de mots offrent un avantage indéniable pour la parole et la vie d’une PQB.

6.3 LE LIVRE DU VOCABULAIRE DE LEE

Comme je l’ai dit plus haut, le problème avec l’apprentissage des mots est ***la question essentielle : « Quels mots dois-je apprendre ? »*** On ne peut s’attaquer à un dictionnaire complet ; il y a bien trop de mots pour que nous puissions tous les apprendre.

La plupart des livres sur le vocabulaire ne sont ***pas*** conçus pour aider une PQB à sélectionner des substituts. J’ai acheté et maîtrisé les livres de vocabulaire les plus populaires qui étaient alors sur le marché, le plus important comptant 500 mots. Cela constituait un départ, rien de plus. La plupart de ces livres attribuent trop de temps aux exercices intensifs et pas assez à nous fournir des mots utiles. Le plus utile fut *Roget’s Thesaurus*. Il devait devenir une « bible » de mots pour moi, un outil de référence, mais comme tout autre dictionnaire, il avait bien trop de mots pour que je puisse tous les apprendre. De nos jours, (le moteur de recherche de) Google constitue le moyen le plus rapide pour ***trouver*** des synonymes, mais il ne vous dit pas plus quels mots apprendre et plusieurs des choix de Google sont grossièrement inexacts, puisqu’ils ont tendance à faire confiance à des « contributeurs » qui ne sont pas toujours érudits ; c.-à-d. que n’importe qui peut « contribuer¹⁰⁵. » De plus, vous devez rechercher des synonymes à des mots de votre

¹⁰⁵ Lee fait probablement ici référence à Wikipédia. RP

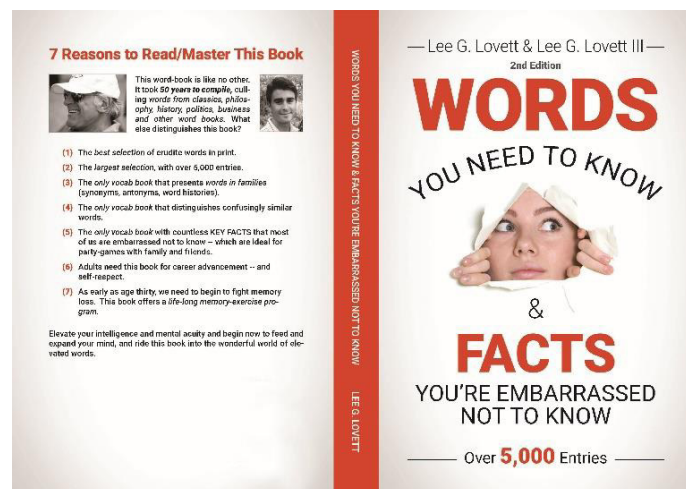
BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

choix. Je désirais apprendre les synonymes les plus utiles pour un nombre infini de mots. Ma recherche se poursuit d'ailleurs toujours.

Le meilleur pour débuter (et le plus *facile*) que j'ai trouvé, *un véritable classique*, est [30 Days to a More Powerful Vocabulary](#), par les Dr Wilfred Funk et Norman Lewis. Il prétend, avec justesse, qu'à raison de seulement 15 minutes par jour, vous pouvez améliorer, et de façon impressionnante, votre vocabulaire en seulement 30 jours. **Vous pouvez** trouver ce petit trésor dans la plupart des bonnes librairies et, bien sûr, sur Amazon-Kindle. Assurez-vous de maîtriser, au minimum, ce livre (ou son équivalent français RP). Comme il contient plusieurs exercices à exécuter, vous feriez mieux de vous procurer la version papier. La mauvaise nouvelle c'est que – en plus d'être en anglais – il n'a PRESQUE pas suffisamment de mots pour permettre à un individu de s'attaquer à un problème de bégaiement.

Au final, *il m'apparut nécessaire de rédiger mon propre livre sur les mots*, et je le fis grâce à mes lectures. Comme je lis un livre par semaine, la plupart des semaines, et comme je lis des livres sérieux (dont beaucoup de classiques), j'ajoutais plusieurs mots chaque semaine. J'ai également dressé des listes de mots que j'ai l'habitude d'utiliser et pour lesquels je peux utiliser des mots similaires. *J'ai publié ma liste parce que des PQB me demandèrent de le faire*. Je ne l'ai pas fait pour toucher des royautés, car aucun montant ne changera ce qui me reste de vie. Je l'ai fait pour VOUS aider à vaincre le bégaiement et pour que vous ayez une vie plus heureuse.

De ma lecture attentive des livres actuels sur le vocabulaire, *mon livre est encore le meilleur pour vous aider à mettre en œuvre le Truc n° 2* (utiliser des synonymes, des mots ou phrases similaires) La 2^e édition de mon livre sur les MOTS est sortie sur les tablettes des libraires et sur Amazon à la fin de 2018. Voici une photo de sa page-couverture :



BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Pour le site internet, cliquez [ICI](#)¹⁰⁶.

Voici des liens menant vers quelques livres de vocabulaire en français (certains gratuits) :

- <https://www.pinterest.fr/pin/391320655103878197/>
- <https://www.pinterest.fr/pin/660199626599364597/>
- <https://onlinecleo.blogspot.com/2017/04/telecharger-livre-gratuit-vocabulaire.html>
- <https://www.ila-france.fr/blog/meilleurs-livres-vocabulaire-francais>

(Revenons au livre de Lee.)

Plus vous connaîtrez de mots, mieux vous communiquerez sous toutes les formes, plus intelligents vous paraîtrez et plus vous jouirez d'une estime de soi améliorée. J'AIME les mots. Je laisse simplement MON CERVEAU choisir les mots que je vais prononcer. Je ne dis ***pas*** à mon cerveau quand j'ai besoin de respirer OU quels mots utiliser. Mon travail consiste à créer une volumineuse bibliothèque d'options de mots dans mon cerveau puis je laisse ce dernier choisir tous mes mots lorsque je parle.

Maintenant, 99,9 % du temps, je n'utilise qu'un seul Truc, le n° 13, Absence Totale de Truc : JE PARLE SANS Y PENSER ; c.-à-d. que je réagis à mon désir/pulsion de parler en commençant à le faire immédiatement. Je me concentre entièrement sur les émotions/enthousiasme positifs que je désire investir dans ce qui constitue l'objectif de ma communication du moment – avec absolument ZÉRO pensée sur QUELQUE mot ou groupe de mots que ce soit – MAIS mon cerveau possède une volumineuse bibliothèque de MOTS, et mon esprit inconscient s'occupe de choisir les mots à dire, puis j'utilise automatiquement le truc n° 2. ***Votre cerveau fera la même chose. Remplissez-le de MOTS et laissez votre cerveau s'occuper de la sélection des mots, et il vous sera bien plus facile de maintenir, automatiquement, la fluence.*** J'ai le désir/l'impulsion de parler, mais c'est mon cerveau qui choisit, seul, les mots alors que mes idées sortent de ma bouche. Procurez-vous mon livre de MOTS et vous pourrez en faire de même.

¹⁰⁶ Ou à <https://www.amazon.com/dp/B01HK58WDO>

6.4 MANIÈRES RAPIDES DE MÉMORISER LES MOTS

Ayant oublié plus de mots que j'en connais, je me suis résolu, ces dernières années, à me souvenir davantage et à moins oublier – de tout, mais surtout les mots. La mémorisation et le rafraichissement de notre banque de MOTS constituent d'extraordinaires façons d'exercer notre capacité mnémonique (et de retarder la démence). Voici quelques-unes des choses que je fais pour me souvenir de mes mots :

- 1) Apprendre le sens des *préfixes, suffixes et racines*,
- 2) Énumérer, pour chaque définition, autant de *synonymes* que possible, comme le fait mon livre,
- 3) *Me tester moi-même en regardant les définitions, et non les mots*,
- 4) Conserver, mettre à jour régulièrement et réviser annuellement ma Liste de Mots, ce qui signifie réviser quelques pages hebdomadairement.

Une fois de plus, j'insiste sur ceci : [nos cerveaux pensent d'abord en termes de concepts](#) avant de sélectionner automatiquement des mots dans notre banque mnémonique. En étant capable de nommer le mot en regardant sa définition, vous connaîtrez vraiment le mot et vous aurez plus de chances pour qu'il soit rapidement "disponible" pour que vous l'utilisiez dans vos communications verbales et écrites. Alors, apprenez des mots et joignez-vous à ce plaisir. Vous en viendrez à aimer cela – et cela fera des merveilles dans votre guérilla contre le bégaiement ! Comme prix-boni, cela améliorera l'opinion que vous avez de vous-même et l'opinion des autres sur votre intellect.

6.5 METTRE EN ŒUVRE LA TROISIÈME ÉTAPE

Comment mettre en œuvre cette Troisième Étape ? Vous souvenez-vous de cette vieille maxime : « Ou tu l'utilises, ou tu le perds » ? Alors,

- * **apprenez** vos mots
- * **réviser** vos mots
- * **utilisez-les** n'importe où
- * **amusez-vous** avec vos mots, et
- * **surprenez** vos amis.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Tournons-nous maintenant vers l'Étape Quatre, l'Étape ultime. Si vous la maîtrisez, vous n'aurez besoin d'aucun autre Truc. *Les Étapes 5 et 6 sont ex-aequo parmi les « plus importantes », parce qu'elles pavent la voie pour une restructuration du cerveau pendant toute la vie (...).*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Section 7

Quatrième Étape

**NE FAITES QU'UN AVEC VOS IDÉES ET VOS ÉMOTIONS - PARLEZ INSTANTANÉMENT
(ET DONC SPONTANÉMENT)**

**« Si vous ne changez pas de direction,
vous arriverez là où vous vous dirigez. »**

LAO TSEU, père-fondateur du taoïsme, 604-531 BC

Pour inverser un cliché, « Si c'est cassé, réparez-le », parce que si vous ne le faites pas, vous courez à la catastrophe - comme nous l'avons vu à la Section 5.13,

Le Saint Graal des Trucs est de n'utiliser aucun Truc.

Il s'agit de simplement parler sans y penser ! Quand vous ressentez le besoin / l'impulsion/l'envie de parler, assouvissez ce besoin : parlez immédiatement et laissez les pensées positives faire TOUT le travail de sélection des mots, pendant que vous exprimez vos émotions.

Si la PQB se concentre PLEINEMENT sur son idée et sur les pensées positives qui la glorifieront, tout en en souriant, la fluence suivra comme le jour succède à la nuit. Pour certains, il est préférable de penser d'abord "joie" et "passion", puis de laisser ces émotions construire et mettre en forme l'idée au moment même où celle-ci est exprimée. Certains préfèrent le mot "enthousiasme" à celui de "passion".

Les idées mènent à la passion.

La passion mène aux idées ;

La joie absorbe tout.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Personnellement je préfère penser idée, puis passion-joie, mais certains préfèrent penser passion-joie puis idée. Jouez avec ces concepts et voyez ce qui vous convient le mieux. (Nous parlons ici de pensées POSITIVES uniquement. Les émotions négatives, en général, désolent tout le monde et doivent être éliminées ou reconsidérées sous un jour meilleur).

Toutes les personnes fluentes fonctionnent comme cela. Votre objectif doit être de

**permettre à votre idée de s'exprimer librement de votre bouche,
sans aucune pensée pour les mots.**

En faisant cela, votre esprit va rapidement associer des mots à votre idée maîtresse, permettant à vos interlocuteurs de comprendre vos idées. ***Vous n'avez pas à aider votre cerveau dans la sélection des mots.*** Intervenez-vous dans votre mécanisme respiratoire ou votre esprit gère-t-il cela très bien tout seul ? Et votre esprit fait-il cligner vos yeux quand c'est nécessaire, pour les maintenir lubrifiés ? Et votre esprit gère-t-il correctement votre système immunitaire ? Alors, N'INTERVENEZ PAS dans le processus de sélection des mots ! Si vous commencez à penser, à arranger, ou à craindre n'importe quel(s) mot(s), n'essayez PAS de le(s) dire : prenez une pause de double-décompte (1000-1, 1000-2) et utilisez un Truc (changer ou reformuler l'idée, modulation vocale, changer de registres vocaux, articulation extrême, etc.).

Comme toute PQB le sait, le bégaiement n'est pas constant ; c'est-à-dire qu'il a l'habitude de se faire plus présent parfois alors qu'en d'autres occasions il se fait plus discret. Le bégaiement ne disparaîtra sûrement pas de lui-même (sauf pour les cas vraiment légers, que l'on peut sûrement compter par millions). Il requiert des actes forts, un changement d'habitude et du statut quo, une nouvelle stratégie et des efforts maximums pour mettre cette stratégie à exécution.

*L'étape N°. 4 propose que la PQB change son processus habituel de pensée : **DE l'angoisse/la peur du prochain mot AU fait de parler instantanément, d'assouvir son besoin de communication et de se concentrer sur son idée ou objectif principal.*** Cette étape est un changement majeur dans le processus cérébral de la PQB. C'est **une étape préalable et nécessaire de la prise de contrôle de votre cerveau**, comme expliqué aux Étapes 5 et 6.

Quel effet cela fait-il de parler sans cogiter, et de penser idées/message et non "mots", mais de parler néanmoins ? Beaucoup de PQB bégaièrent sur trop de mots pour être capables de répondre à cette question, mais la plupart peuvent effectivement parler de manière fluente dans ces élans de parole. Quand elles font cela avec moi, je leur demande comment elles s'y sont pris ; elles ne peuvent pas répondre, mais elles VIVENT et RESSENTENT la fluence en ces moments-là.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Je leur demande de l'admettre, ce qu'elles font. Pour quelques brefs instants, elles entrevoient l'Ange de la Fluence, et elles commencent à comprendre que celle-ci peut être facilement atteinte. *Quand nous cessons de contrôler les mots, nous atteignons la fluence instantanément.* **Toutes les méthodes dans ce livre sont destinées à aider les PQB à cesser de penser et planifier les mots, et à se concentrer sur leurs idées/buts, passion et joie.**

Les pensées négatives, bien sûr, doivent être éliminées, et non formulées.

Dans mes deux premières éditions, j'utilisais le mot "message" ; j'appelais les lecteurs à "penser message, et non aux mots". Mais je réalise maintenant que cela a entraîné certaines PQB à penser aux MOTS DANS le message, ce qui est contraire à l'objectif souhaité. J'utilise maintenant les mots "besoin", "impulsion", "idées" et "pensées positives" qui doivent pouvoir s'écouler facilement, sans contrôle.

Nous *imposons* nos pensées
Notre esprit *sélectionne* nos mots

Les idées, lorsque librement exprimées, deviennent des messages une fois que l'esprit a sélectionné les mots pour les dire. La personne fluente laisse son esprit choisir les mots et structurer le message. Elle n'a en tête que l'idée maîtresse, ou son impulsion derrière chaque énonciation. L'esprit fait le reste. L'orateur doit à tout prix éviter d'interférer dans le **processus mental NATUREL, SANS EFFORT ET SPONTANNÉ** de triage des mots.

Nous sommes tous capables de nous concentrer sur une chose : une image, un article de presse, ce que dit une autre personne, ou toute autre chose. Si la PQB peut simplement réorienter son habitude mentale DE la planification du prochain mot À l'idée maîtresse/le besoin/la passion qu'elle essaie d'exprimer, alors, à cet instant, aucun bégaiement n'est possible, car le cerveau humain gère les pensées de façon séquentielle et ne se concentre que sur UNE seule chose à la fois. *Si la PQB se concentre, se concentre réellement sur son idée/besoin/passion, elle ne bégaiera JAMAIS tant que cette concentration sera maintenue.*

Une façon d'inciter votre esprit à se concentrer sur votre idée et non sur les mots est de vous focaliser sur vos émotions, votre passion, votre enthousiasme, votre expressivité. Pensez-vous réellement ce que vous êtes en train de dire ? Si oui, alors DITES-le comme vous le ressentez ! Si vous vous concentrez sur la manière la plus expressive de dire ce que vous pensez/ressentez, vous ne bégaierez JAMAIS.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

La Peur du bégaiement, il est vrai, est une force incroyable, profondément ancrée dans notre Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM), et ne souhaite pas être remplacée par d'autres pensées. Alors cela devient une lutte, un bras de fer. Si la PQB peut rester concentrée sur son idée maîtresse, le bégaiement est vaincu aussi longtemps que cette [attention](#) est maintenue. Malheureusement, avec tant de souvenirs de bégaiement dans sa BSIM, le mécanisme d'auto-réponse bégaiement-peur peut l'emporter et le bégaiement interviendra tôt ou tard. Poursuivre la reprogrammation de votre cerveau **exige discipline, détermination et patience** (en vous entendant parler avec fluence [grâce à la lecture à haute voix], en vous administrant vos AS et vos TAH et en faisant appel aux Trucs), le tout dans quel but ? Dans le but de reprogrammer votre esprit et développer une nouvelle habitude en faisant ces choses des plus naturelles : se concentrer sur ses besoins, idées, émotions et joie ou, encore mieux, sur ses ÉMOTIONS et la joie et laisser celles-ci attraper les idées au passage. Développons cela davantage.

7.1. LE POUVOIR DE L'ENVIE

Quiconque peut exprimer son envie/impulsion immédiatement et se focaliser uniquement sur son idée maîtresse, ne bégaiera pas. Les personnes fluentes se concentrent sur les idées et non sur elles-mêmes. Les PQB se concentrent sur leur élocution imparfaite et non sur leurs idées. (Certains réussissent en cela, mais parlent trop longtemps, perdent leur concentration et les habitudes de bégaiement reviennent au galop. Confiner la parole à de brefs énoncés pourra mitiger ce problème. Si les incidents de parole déplorables sont évités, alors l'habitude de la fluence finira par surpasser l'habitude du bégaiement).

Le problème est que, lorsque la PQB pense à son idée, elle a tendance à penser aux mots, ce qui engendre une réaction automatique de bégaiement. Pour ceux qui bloquent dans un mutisme à 100 %, cette habitude les empêche de dire le MOINDRE mot sous pression.

Afin d'éviter de se focaliser dangereusement sur les mots, la PQB ne devrait pas attendre que son idée/sa pensée se forme ; **elle doit commencer à parler à la seconde ou elle ressent l'ENVIE/le BESOIN de parler.** Je dis "l'envie/le besoin de parler", PAS le message, l'idée ou pensée !

Entre parenthèses, une de mes connaissances qui bégaié n'a pas aimé le concept de "besoin/envie" parce cela lui suggérait le "stress". L'anglais n'est pas sa langue maternelle ; donc ses définitions ne seront pas les mêmes que pour les personnes dont c'est la langue maternelle. Quoi qu'il en soit, le besoin ne signifie pas le stress selon moi, et les autres PQB à qui j'ai posé la question sont d'accord avec moi. Mais par excès de prudence, j'utilise aussi le mot "envie" de

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

manière complètement interchangeable avec "besoin", et l'envie ne peut pas impliquer un quelconque stress. Donc, tout au long de ce livre, lorsque j'écris "besoin" et que cela implique "stress" pour vous, alors pensez "envie". Pour moi il s'agit de synonymes.

Oui, le BESOIN de parler est motivé par le moindre début d'idée, mais c'est le SUBCONSCIENT qui complète cette idée et choisit les mots adéquats. Les personnes fluentes laissent leur esprit se charger de cette tâche. Les PQB ordonnent à leur esprit CONSCIENT de terminer l'idée et de choisir les mots¹⁰⁷. À ce moment-là, leur automatisme de bégaiement s'active et le bégaiement s'ensuit. ***Cette subtile différence est la clé pour briser le mécanisme du bégaiement.*** Comme beaucoup d'énigmes dans la vie, la solution est si simple lorsqu'on la découvre. Ensuite, elle devient évidente, comme si on l'avait toujours su.

Ainsi, tout au long de ce livre, quand je parle d'idées ou de pensées, le lecteur devra penser "BESOIN/ENVIE de parler". Lorsque le besoin naît, la PQB devrait parler IMMÉDIATEMENT. Ceci est ***LA clé ultime de la fluence.*** Donc, une fois encore, tout au long de cette Section et de ce livre, ***quand je parle "d'idées" ou de "pensées", lisez "besoin de parler" qui repose sur le moindre début d'idée.*** La clé, pour vous et moi, est que l'on DOIT penser BESOIN, le BESOIN DE PARLER, comme déclencheur de toute parole !

Lorsqu'une personne bégaye, elle ne se concentre pas sur son idée maîtresse ; elle se concentre sur les mots qu'elle prévoit utiliser pour exprimer son idée. De temps en temps, la PQB se focalise sur son idée, produisant de la fluence. Par exemple, considérons ces bizarreries :

Pourquoi un pasteur peut-il *prononcer ses sermons sans bégaiement aucun*, mais bégayer quand il n'est pas en chaire ?

Ou pourquoi moi, et d'autres PQB, peuvent *chanter* sur scène devant un vaste public sans aucune pensée, ni trace de bégaiement, mais bégayer la minute où le chant cesse et la parole reprend ?

Ou pourquoi les PQB sévèrement, *en situation de crise réelle*, comme lors d'un incendie ou d'un braquage, s'expriment invariablement sans bégayer ?

¹⁰⁷ Je me permets ici un commentaire. Dans son livre, *La parole est un fleuve*, Ruth Mead, que Lee respecte beaucoup, exprime l'opinion que notre esprit conscient n'étant pas capable de gérer une chose aussi complexe que la parole, il doit laisser à notre esprit inconscient le soin de formuler celle-ci, sans aucune interférence de notre part. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Où pourquoi la plupart des PQB peuvent parler à *des enfants ou des animaux* sans bégayer ?

Où parler à l'unisson ou avec un accent sans bégayer ?

Et pourquoi la majorité des PQB bégaiant de façon *aléatoire*, sur certains mots ici et là ?

Où pourquoi beaucoup de PQB ne bégaiant que dans certaines *situations, comme auprès de personnes en autorité, d'inconnus ou au téléphone* ?

Que trouve-t-on à l'origine de ces aléatoires épisodes de fluence et de disfluences ?

Vous avez certainement déjà entendu parler des bizarreries ci-dessus, et vous en avez aussi probablement expérimentées certaines ou la plupart personnellement, ou en avez du moins observées chez d'autres ; donc vous savez qu'elles sont réelles. Quelle logique y a-t-il à cela ? Aucune. **La langue est libre "seulement en certaines occasions"**. Vous plaisantez ? C'est totalement absurde. Une fois encore, je dois vous rappeler **ce que dicte toute logique** :

Si je peux dire UN mot dans une situation,

Je peux dire N'IMPORTE QUEL mot en toute situation.

Credo de Lee Lovett.

L'esprit humain est beaucoup plus puissant (et adaptable) qu'on ne le pense. Nous savons que l'esprit crée (ou permet) le bégaiement et que l'esprit en est véritablement le seul remède, mais la question à 64 millions \$ persiste :

"Comment cesser de contrôler nos mots/notre parole ?"

C'est véritablement le sujet principal de ce livre. Il en existe de nombreuses façons, et laisser parler nos impulsions (que le cerveau convertit en message) est l'une d'entre elles. Être simplement passionné surpassera le bégaiement à chaque fois, SI l'orateur est suffisamment passionné.

Les Étapes 1 à 3 traitent des techniques qui contournent largement ce problème : *par derrière, par-dessus ou même à travers*, terrassant une par une les peurs de bégaiement lorsqu'elles se manifestent pour éventuellement effacer les peurs et permettre la fluence. Les Étapes 5 et 6 abordent le contrôle du cerveau, traitant le problème à sa racine et tentant de

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

reprogrammer le cerveau à prendre le dessus, nous débarrassant ainsi du besoin de bégayer et nous permettant un répit complet du bégaiement.

Cette Étape 4, qui consiste à se concentrer sur son idée maîtresse, est encore une autre technique, mais elle s'attaque également à notre esprit ; donc l'Étape 4 fait la liaison entre les techniques-méthodes-trucs et le contrôle mental.

Un individu qui bégayait, Frank Bettger, s'est sorti d'une pauvreté abjecte en devenant, pendant 20 ans, l'un des Cinq plus grands vendeurs d'assurance pour la Northwestern Life Insurance Company, et en publiant le best-seller ayant inspiré toute une génération ([How I Raised Myself from Failure to Success in Selling](#)). Il écrivit qu'il fut finalement capable d'utiliser son enthousiasme pour surmonter son bégaiement et ses peurs. Il devint si **passionné** par ses idées que sa peur s'est littéralement noyée dans son enthousiasme. ***Il ne faisait qu'un avec ses idées et a ainsi vaincu son bégaiement.*** Voilà ce que j'essaie de faire tous les jours de ma vie ! C'est amusant, et ça envoie le bégaiement au tapis.

*Une façon de prendre le contrôle de son cerveau est d'être si absorbé par son idée maîtresse que la peur en est subjuguée – de la même façon que lorsque les chanteurs chantent et les pasteurs prêchent. Beaucoup le font tous les jours. Nous devons prendre ceci comme acquis : **les PQB devenant passionnées par leur envie de parler et par leurs émotions s'expriment sans bégayer.** Si vous choisissez de considérer votre idée maîtresse comme suffisamment importante, votre idée peut littéralement devenir la solution. L'esprit ne pense qu'à une seule chose à la fois : l'idée ou l'anticipation du bégaiement. Les PQB permettent, approuvent et perpétuent cette dernière.*

*Il nous faut apprendre à parler sans y penser et à **se plonger dans notre désir et son idée maîtresse**, à **ignorer le verbiage et nous ignorer nous-même** – le messenger. L'envie et les émotions ont le pouvoir de détruire le réflexe automatique de bégaiement, Si nous nous concentrons suffisamment sur la réalisation de nos émotions positives.*

Rien n'est plus ennuyant que d'écouter quelqu'un parler de façon monotone. Comparez ces voix mortes ou floues avec celle d'un acteur exalté par l'expression de sa pensée. Les acteurs (et souvent les présentateurs de radio ou de télévision) ajoutent de l'émotion, et même de la passion dans leurs mots, et leurs convictions s'en ressentent. Comment font-ils cela ? Personnes qui bégaiant, écoutez bien : **soyez emballées par vos idées ; modulez votre voix (haute et basse, forte et douce) ; accentuez telle ou telle syllabe ; essayez de FAIRE PASSER votre message – et vous ne bégayerez JAMAIS, point final !** Vous pouvez vous le prouver dès maintenant. Relisez cette

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Section 7.1 et faites-le AVEC PASSION. En faisant cela, le Monstre-Bégaiement ne pourra pas vous atteindre. C'est un jeu que vous POUVEZ gagner !

7.2 SEPT FAÇONS D'OPTIMISER SON MESSAGE

Comment font les acteurs, présentateurs télé et autres (certains ayant admis bégayer dans leur jeune carrière, comme Marilyn Monroe et le présentateur TV John Stossel). Ils :

- 1) *Articulent* les mots les plus importants.
- 2) *Soulignent* les plus importantes syllabes dans ces mots.
- 3) Utilisent de courtes *pauses pour souligner* un passage et se permettre une trêve tout en laissant à l'interlocuteur une chance d'intégrer leur message.
- 4) Emploient des mots *diversifiés* et synonymes.
- 5) *Ressentent et démontrent leur passion*.
- 6) Parlent sans y penser ni planifier.
- 7) Sont *100 % concentrés sur leur désir et leurs ressentis positifs, pas* sur les mots.

J'appelle la liste ci-dessus "le survoltage vers une parole fluente". Adopter ces méthodes demande réflexion, détermination et pratique. Cela devient une passion et un jeu si dévorants qu'avec le temps, *les peurs de bégaiement n'auront pas la moindre chance de refaire surface*. Certaines PQB pourraient dire "pas moyen !", mais la preuve est là : dans le fait que les prêcheurs, chanteurs et ceux qui appellent à l'aide FONT précisément cela tous les jours, encore et encore, et beaucoup de nos PACB le font. *S'ils peuvent le faire, alors vous le pouvez aussi. Mais vous devez vous concentrer sur votre désir, vos émotions et vos idées puis les communiquer aussi intensément que possible*. Oui, cela demande de la volonté, de l'effort et beaucoup d'entraînement – *de prendre l'habitude de garder votre esprit concentré sur votre désir et votre message*. Cela fera aussi de vous le meilleur orateur de votre entourage !

N'oubliez jamais ceci : l'envie positive et la pensée qui l'inspire sont importantes, le messenger ne l'est pas. Peu d'auditeurs accordent la moindre importance au messenger ; ils ne s'intéressent qu'au message. Vous fournissez l'envie et l'idée maîtresse ; votre esprit/cerveau fournit magnifiquement et simplement les mots adaptés et les transmet sans effort.

Encore une fois, j'insiste sur le fait *que l'esprit raisonne de façon séquentielle et ne peut penser à deux choses à la fois*. Il doit se concentrer sur 1) le prochain mot (et bégayer) OU 2) l'envie,

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

l'idée maîtresse et les émotions positives (et donc parler avec fluence). ***Il est temps de reprogrammer votre cerveau à rejeter toutes les pensées liées aux mots et à l'ordre dans lequel vous souhaitez les dire.*** Vous devez être votre propre Gendarme de Parole. Voir la Section 12.5, *Soyez l'inflexible Gendarme de votre Parole*, (page 351).

Chaque fois que *je m'oubliais* et que je me concentrais *totalemment* sur mon message, je ne bégayais jamais. En étant à ce point concentré, le bégaiement ne pouvait pénétrer mon esprit ; mon esprit était en totale concentration. Bien sûr, cela a fait de moi un bien meilleur orateur pour plusieurs aspects, une autre conséquence gagnante-gagnante. Quand j'ai commencé à en faire une habitude, mes peurs de bégaiement se sont progressivement réduites comme peau de chagrin, jusqu'à en devenir imperceptibles.

Lorsque nous nous *concentrons réellement sur notre envie et notre idée maîtresse*, nos esprits n'ont pas de place pour la peur, et nous ne bégayons pas.

Souvenez-vous toujours de ceci : ***les IDÉES ne peuvent PAS être bégayées ou bloquées. Seuls les MOTS souffrent de ces entraves. Votre travail est de fournir les idées, PAS les mots.***

On dit que le grand orateur grec, Démosthène, guérit son bégaiement à la plage en fourrant des galets dans sa bouche et en parlant ainsi des heures à la mer. (J'ai une PQB qui a essayé cela sous instructions de son thérapeute, sans succès. S'il avait persisté, ça aurait pu marcher !). Démosthène a dû se concentrer si fort pour parler avec ses galets (un réel obstacle physique), que sa concentration a dû surmonter sa peur et, avec le temps, *par le simple pouvoir de répétition et en se focalisant sur ses idées, il s'est construit une banque de souvenirs heureux et a vaincu son bégaiement* – ce que vous pouvez faire, même sans galets dans la bouche 😊 en lisant à voix haute devant un miroir, un membre de votre famille, ou juste tout seul dans votre placard, comme je l'ai fait dans ma jeunesse.

Quand Démosthène s'est suffisamment entendu parler sans le moindre stigmate de bégaiement, sa peur a progressivement disparu. Je parierais que cela lui a pris bien des heures. ***Votre peur du bégaiement disparaîtra progressivement de la même manière, une fois que vous aurez construit suffisamment d'expériences fructueuses de parole fluente (sans compenser les incidents de bégaiement).*** Chaque Étape de ce livre vous donnera une arme supplémentaire pour créer, épisode après épisode de fluence, toute une armée d'épisodes semblables, et vos permettra de créer votre bibliothèque de souvenirs libres de toute crainte, et c'est tout ce dont vous avez besoin pour vaincre le bégaiement.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

7.3 PRATIQUE QUOTIDIENNE : COMMENCEZ DÈS MAINTENANT

Tout au long de ce livre, je vous ai souvent invité à lire à voix haute. Maintenant, j'insiste pour que vous le fassiez car cela fait partie de l'exercice : apprendre à lire (et donc à parler) de manière expressive, ce qui exclut, exclut automatiquement, tout bégaiement, puisque ***votre esprit ne peut PAS se concentrer sur le fait d'être expressif et, en même temps, sur la planification des mots.*** Le psychiatre Caprio disait "Dictiez vos pensées". Vous n'avez pas à penser et à planifier les mots, à moins que vous ne CONSENTIEZ et ne vous ENGAGIEZ à le faire, consciemment ou inconsciemment. Refusez systématiquement de le faire. Occupez votre esprit avec d'autres pensées, et votre esprit n'aura d'autre choix que de se concentrer sur vos pensées **sans mots** et sur la passion avec laquelle vous souhaitez les exprimer.

Alors commençons dès maintenant. Vous allez tenir le rôle de Lincoln (le président le plus détesté de l'histoire des États-Unis au temps de son mandat) ayant mis fin à l'esclavage. (Il devait plus tard devenir, avec George Washington, un des présidents américains les plus respectés). Vous allez lire, à voix haute (ou dans le plus faible murmure), son *Adresse de Gettysburg*, mais avec une grande passion, en modulant votre voix (tons chantants) et en faisant des pauses, sautant, si besoin est, lettres/syllabes. Si vous en êtes capable, alternez les murmures et voix fortes (bien que je doute que Lincoln haussa le ton dans ses paroles pleines de sagesse). **RESSENTEZ** ces mots immortels, et laissez les frissons vous parcourir le corps alors que vous pensez à cette épouvantable tragédie de Gettysburg (où 51,000 personnes périrent au terme d'une bataille de trois jours) et au grand Lincoln, avec son gant, ses traits sculptés et sa peau ridée, ce président durement éprouvé et bientôt assassiné, les larmes coulant le long de son visage de cuir, et ressentez sa façon d'offrir sans réserve son cœur sanglant à cette foule de 15,000 femmes et hommes venus faire le deuil de leurs proches. Dans la chaleur torride de l'été, avec la puanteur nauséabonde des corps inertes gorgés d'eau de pluie, puis exposés et putréfiés au soleil, couverts d'essaims de mouches et d'asticots, une bande de vautours tournoyant et voletant par-dessus le cortège funèbre rassemblé autour d'une fragile estrade de fortune. On dit que Lincoln écrivit ces quelques mots éternels d'une main tremblante, au dos d'une enveloppe, dans le train qui le menait de Washington en direction de Gettysburg, en Pennsylvanie.

Je veux que vous soyez Lincoln, en ce jour morose du 19 novembre 1863, à qui l'on demanda de pleurer ces milliers de vies perdues. Allez dans un coin privé. Allez-y maintenant. Seul, **soyez Lincoln**. Alors que vous lisez cet hommage intemporel de seulement 273 mots, pensez à cette tragique, macabre bataille de trois jours, où 51,000 soldats perdirent la vie, chacun ayant combattu hardiment pour son pays, jusqu'à leur dernier souffle. Et vous, comme Lincoln, les pleurez tous. (Puisque seulement 2 % des Sudistes possédaient des esclaves, les autres 98 % ont combattu et sont morts simplement pour défendre leur patrie du Sud des intrus

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Nordistes). Voilà votre message à cette suintante foule éplorée. Usant de tous les outils (à l'exception de la substitution de mot ou de pensée) que vous avez appris jusqu'ici, VOUS, Lincoln, devez *passionnément transmettre* ce message. La foule en pleur attend vos mots dans une angoisse haletante :

ADRESSE DE GETTYSBURG D'ABRAHAM LINCOLN

« Il y a quatre-vingt-sept ans, nos pères donnèrent naissance sur ce continent à une nouvelle nation conçue dans la liberté et vouée à la thèse selon laquelle tous les hommes sont créés égaux.

Nous sommes maintenant engagés dans une grande guerre civile, épreuve qui vérifiera si cette nation, ou toute autre nation ainsi conçue et vouée au même idéal, peut longtemps perdurer. Nous sommes réunis sur un grand champ de bataille de cette guerre. Nous sommes venus consacrer une part de cette terre qui deviendra la dernière demeure de tous ceux qui moururent pour que vive cette nation. Il est à la fois juste et digne de le faire.

Mais, dans un sens plus large, nous ne pouvons dédier, nous ne pouvons consacrer, nous ne pouvons sanctifier ce sol. Les braves, vivants et morts, qui se battirent ici le consacrèrent bien au-delà de notre faible pouvoir de magnifier ou de minimiser. Le monde ne sera guère attentif à nos paroles, ni ne s'en souviendra longtemps, mais jamais il ne pourra oublier ce qui fut accompli ici. C'est à nous les vivants de nous vouer à l'œuvre inachevée que d'autres ont si noblement entreprise. C'est à nous de nous consacrer plus encore à la grande cause pour laquelle ils offrirent le suprême sacrifice ; c'est à nous de faire en sorte qu'ils ne soient pas morts en vain ; à nous de vouloir qu'avec l'aide de Dieu, cette nation renaisse dans la liberté ; à nous de décider que le gouvernement du peuple, par le peuple et pour le peuple ne disparaîtra jamais de la surface de la terre.¹⁰⁸ »

Abraham Lincoln, 19 novembre 1863

(Assassiné le 15 Avril 1865)

¹⁰⁸ Cette version (traduite en français) est la seule signée de la main de Lincoln (Abraham Lincoln, 19 novembre 1863) et aussi la dernière qu'il ait écrite (Wikipédia). J'y ai ajouté quelques virgules. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

(Si jamais vous écoutez un jour [mon enregistrement audio de ce livre](#)¹⁰⁹, vous entendrez l'émotion que je mets dans les mots immortels de Lincoln, ce qui démontrera parfaitement comment les émotions surpassent les peurs d'élocution.) Si vous vous êtes investi dans les mots ci-dessus, vous vous êtes certainement senti émotionnellement épuisé. **C'est cela** ne "faire qu'un avec ses messages/pensées/objectifs". Vous devriez relire ce discours encore une fois maintenant, puis ultérieurement dans vos séances d'entraînement. Toute parole contient des pensées dignes d'être exprimées ; ce Discours en est un exemple classique¹¹⁰. Il en va d'illustrer ce point : vous devez être absorbé dans VOS IDÉES ET NON PAR TEL OU TEL MOT. *Vous devez vous étendre sur vos idées et laisser votre esprit s'occuper de la sélection des mots – il en est tout à fait capable.*

Bien que maintenant largement considéré comme *le plus grand discours de l'histoire des États-Unis*, les mots de Lincoln ne furent pas toujours bien reçus, paraissant trop simples, loin du cœur, trop sentimentaux pour s'élever au rang de grande éloquence, et Lincoln (dont la popularité - pendant sa présidence - reste, jusqu'à ce jour en 2019, la plus basse de l'histoire des États-Unis) était féroce détesté par tous les Sudistes et certains Nordistes. Bientôt, ces mots poignants et pleins de remords, ces sentiments rédempteurs mais désespérants, allaient toucher les âmes de journalistes et d'historiens. Des exemplaires imprimés commencèrent à se diffuser de toute part, apaisant jusqu'à aujourd'hui les souvenirs de ce sauvage conflit et les cœurs brisés qu'il a laissé dans son sillage, et l'amour qu'un grand Président Américain a répandu par ces mots tristes. Des 10 millions d'esclaves vendus par des dirigeants africains aux acheteurs à travers le monde, seulement 5 % arrivèrent aux États-Unis, où le Nord comptait 22 millions d'habitants et le Sud 9 millions. **Seulement 2 % des Sudistes détenaient en réalité des esclaves.** Il y avait 37 millions de noirs aux États-Unis en 2018, représentant 12 % de la population américaine. Avant les années 1860, l'esclavage était pratique courante dans plusieurs parties du monde, où les peuples conquis ou ceux de moindre classe étaient couramment "vendus" comme esclaves. Tous les esclaves Américains avaient été vendus par des dirigeants Africains. Pardonnez-moi ces digressions, mais elles aideront peut-être à mieux comprendre l'intemporalité de l'adresse de Lincoln.

¹⁰⁹ Il s'agit cependant de la version audible de la 2^e édition du livre, la version audible de la 3^e édition n'étant pas encore disponible sur Amazon. RP

¹¹⁰ Cette allocution de Lincoln sur le champ de bataille du même nom, malgré sa légendaire brièveté, est un des documents les plus respectés de l'histoire américaine. Il devrait donc vous être facile d'y mettre l'émotion que ce document mérite. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lire à voix haute vous AIDERA à vaincre le bégaiement, et longtemps après, vous continuerez peut-être cette pratique pour garder le bégaiement là où vous l'aurez enterré. Donc, commencez maintenant, prenez plaisir à pratiquer la lecture à haute-voix. C'est aussi un pur bonheur. Choisissez des extraits qui vous parlent et savourez ces séances d'entraînement. *Chaque extrait que vous lirez sera une autre étape majeure dans votre conquête de la fluence.* Profitez de ces passages passionnés et du son de votre voix. Chaque fois, appréciez les mots et syllabes à mettre en valeur, les pauses, les modulations vocales et, par-dessus tout, oubliez-vous, concentrez-vous sur le message et appréciez de le dire avec tant d'émotions. *Le challenge est de le lire chaque fois avec plus d'émotions.*

Si vous ne faites qu'un avec vos idées, ces idées arrêteront le bégaiement et à ce moment-là, VOUS NE BEGAIEREZ PAS. En revanche, toute implication moindre que **totale** pourrait vous faire bégayer. Dans ce cas, utilisez les Outils/Trucs Vocaux (les Trucs 6 à 12, sauf 11), dont la méthode "magique" (murmure). Si rien d'autre ne fonctionne, chuchotez durant toute la lecture, puisque votre esprit entendra tout aussi bien que si vous parliez à pleine voix. Chaque fois que vous lisez sans bégayer, vous élargissez votre Banque de Souvenirs fructueux que vous avez créée. Lire est, d'une certaine façon, analogue à s'entraîner avec un thérapeute. ***Plus vous lisez sans bégayer, moins vous bégaierez dans vos conversations quotidiennes.*** Alors lisez à voix haute, et continuez au moins jusqu'à ce que vous puissiez le faire facilement et avec fluence.

J'ai appris à aimer mes "moments de lecture" en choisissant des extraits qui réchauffaient mon cœur et enrichissaient mon âme. Mes favoris resteront toujours la poésie métrique en vers, maintenant moins courante car demandant plus de temps et de talent de la part de ses auteurs. L'une de mes plus proches PQB partage mon amour du verset classique, et m'en lit inlassablement et sans blocage. Il fut un temps où il ne pouvait pas me dire ou me lire le moindre mot, mais il est maintenant presque totalement fluent. Il épelle les mots difficiles et continue ses lectures.

Puis, pour le plaisir et quand vous serez prêt, lisez ces classiques à vos proches. Ils adoreront. Vous adorerez. Ça fonctionne. La télévision n'a pas à être LA Source de divertissement dans votre foyer. Vos prestations comme lecteur peuvent vous divertir, vous et vos proches – surtout les enfants de moins de 10 ans, et permettent d'établir un lien avec eux, pour la vie.

Je ne peux continuer sans mentionner une autre merveilleuse et très différente œuvre, d'un pur imaginaire : le poème divin Annabel Lee d'Edgar Allan Poe. Je l'ai lu des centaines de fois. Aussi sentimental qu'il soit, il est chantant, plein d'amour et vous donne la formidable opportunité de pratiquer à ne faire qu'un avec votre message. Ce poème est purement fantastique, mais il saisit à la perfection le sentiment de l'amour perdu, peut-être plus que dans

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

toute autre œuvre de littérature. Encore une fois, voilà votre objectif : apprendre à vous PERDRE dans vos idées, parce que *lorsque vous êtes perdus dans vos idées, comme le chanteur l'est dans sa prestation ou le prêcheur dans son sermon, vous ne bégaierez jamais.*

Lisez à vous-même (devant un miroir) ou à vos proches, enfants et quiconque apprécie la poésie. Vous pouvez aujourd'hui le faire par Skype ou FaceTime, puis vous regarder, *permettant d'autant plus à votre esprit d'accepter ce nouvel état de fait : il n'y a aucune raison de craindre le bégaiement, parce que vous êtes trop prisonnier de vos idées pour bégayer.* Chaque fois que vous faites cela, vous réduisez encore plus le pouvoir de nuisance de Lucifer sur vous, jusqu'à ce que Lucifer marque zéro et vous 100 points, 100 % de bonheur.

Maintenant, entraînez-vous à lire le Divin Poème d'Edgar Allan Poe ; lisez le maintenant – et ne pensez pas, ne serait-ce qu'une seconde, au bégaiement. Pensez à la SIGNIFICATION, au sens des mots. Annabel Lee représente la personne qui est, ou celle qui fut, l'amour de votre vie ; alors laissez les émotions et souvenirs d'amour de Poe envahir votre chair et votre esprit. Utilisez tous les outils que vous avez appris jusqu'ici (à l'exception, bien sûr, de la substitution de mots ou de pensée) et prenez du plaisir à lire l'inoubliable et bouleversante lamentation de l'amour perdu de Poe :

Annabel Lee

Par Edgar Allan Poe, 1809-1849

C'était il y a longtemps, très longtemps,
Dans un royaume au bord de l'océan,
où vivait une jeune fille que vous pourriez connaître
Du nom d'Annabel Lee ;
Cette jeune fille vivait sans autre pensée
Que de m'aimer et d'être aimée par moi.

Elle était une enfant et j'étais un enfant,
Dans ce royaume au bord de l'océan :
Mais nous nous aimions d'un amour
qui était plus que l'amour -
Moi et mon Annabel Lee ;
D'un amour tel que les séraphins du Ciel
Nous jalouaient, elle et moi.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Et c'est pourquoi, il y a longtemps,
Dans ce royaume au bord de l'océan,
Les vents firent éclater un nuage et glacèrent
Ma toute belle Annabel Lee ;
Si bien que ses nobles parents sont venus
Et l'ont emportée loin de moi
Pour l'enfermer dans un tombeau
Dans ce royaume au bord de l'océan.

Les anges, loin d'être aussi heureux que nous au Ciel,
Nous enviaient, elle et moi -
Oui ! C'est pour cela (comme chacun le sait
Dans ce royaume au bord de l'océan)
Qu'une nuit le vent surgit d'un nuage
Et glaça, et tua mon Annabel Lee.

Mais notre amour était beaucoup plus fort que l'amour
De nos aînés, de bien des personnes
Beaucoup plus sages que nous -
Et jamais les anges du Ciel là-haut
Ni les démons au fin fond de l'océan
Ne pourront séparer mon âme de l'âme
De ma toute belle Annabel Lee.

Car la lune ne luit jamais,
sans qu'elle me porte des rêves
d'Annabel Lee, la toute belle ;
Et les étoiles ne se lèvent jamais,
sans que je sente les yeux vifs
d'Annabel Lee, ma toute belle ;

Ainsi, aux rives de la nuit, je me couche à côté
De ma chérie ! Ma chérie, ma vie, ma promesse,
Dans son tombeau, là, au bord de l'océan,
Dans sa tombe, à côté de l'océan.

Edgar Allan Poe
Trad. Roseau

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Un autre captivant poème à répéter, bien que long, est l'un des plus grands poèmes jamais écrit, *Renascence* d'Edna St. Vincent Millay, peut être le plus grand poète de langue anglaise du 20^e siècle. Envisagez aussi, comme noté précédemment, les poèmes du polymathique auteur perse Omar Khayyam, les Sonnets de Shakespeare (le plus grand de tous les auteurs anglophones), et La *Bhagavad Gîtâ* de l'hindou Mahatma Gandhi. Lisez le meilleur. Visez les étoiles dans tout ce que vous faites, et vous serez stupéfaits des retombées – et votre parole sera fluente.

Alors, cher lecteur, l'Étape 4, ne faire qu'un avec vos pensées, suggère que vous :

- 1) Refusiez de penser à vous-même, et pensiez SEULEMENT à vos ÉMOTIONS positives et vos IDÉES. La pleine concentration sur vos idées vaincra (vous fera oublier) vos peurs. Difficile à faire mais, certes, très possible. Cela demande simplement de l'entraînement à la lecture et à la concentration.
- 2) Lisez avec ÉMOTIONS maximales. *Ressentir (une telle passion ou enthousiasme) neutralise les peurs* – comme le prêcheur en chaire, le chanteur à son micro ou la PQB quand elle transmet un appel d'urgence.
- 3) Utilisez les variations/modulation de voix (du murmure à une voix forte) et les pauses pour insister. Votre esprit étant INONDÉ de tels méthodes et plans, il ne peut y avoir de peurs.
- 4) Jouiez avec les syllabes. Si besoin et/ou pour mettre l'accent, *sur-prononcez ou contractez les syllabes*, sautez des syllabes ou prononcez-les ensemble. Se concentrer sur ces techniques anéantira les peurs de vous tromper.
- 5) Vous vous entraîniez QUOTIDIENNEMENT à lire à voix haute ; *prenez du plaisir à lire*, utilisant toutes les techniques mentionnées ci-dessus. Plus vous **embrassez les pensées/idées/objectifs** et oubliez le messenger, moins vous bégaierez. Au fur et à mesure que votre Banque de Souvenirs se remplit de souvenirs fructueux, les effets positifs deviennent cumulatifs et se transposeront sur vos conversations quotidiennes.

À quelle fréquence et combien de temps devez-vous vous entraîner à lire ? **Je recommande soixante minutes de lecture** de mon livre tous les jours, *plus* lisez à voix haute tout ce qui vous passe sous les yeux pendant la journée (courriels, textos, journaux, magazines, etc.), **ce qui vous donnera encore une autre heure**. Si besoin est, lisez en chuchotant pour ne pas déranger les autres, et faites-le avec passion.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Bien que je considère les Étapes 2-4 *INDIVIDUELLEMENT* comme capables de vaincre votre bégaiement, nous allons maintenant nous tourner vers le Saint Graal des outils contre le bégaiement et le secret d'une vie riche et gratifiante, une attaque directe de Contrôle Mental que nous abordons dans les Étapes 5 et 6 qui suivent.

Section 8

Étape cinq

AUTOSUGGESTIONS

« J'ai aperçu l'ennemi, et c'est nous »

Pogo

Walt Kelly, icône de bandes dessinées des années 1950

Pogo, dans ces bandes dessinées si populaires de Walt Kelly (1913-1973) l'a si bien dit dans la citation précédente : « J'ai aperçu l'ennemi, et c'est nous. » Pogo, c'est la sagesse et l'humour pour tous les âges. Vos enfants adoreront aussi. Lisez-le à vos enfants à voix haute. (Vous retrouverez les classiques de cette bande dessinée en cliquant [ICI](#)¹¹¹). Si vous ou votre enfant bégayez, quel merveilleux divertissement et œuvre à savourer, tout en écoutant votre fluence !

Nous voici arrivés à cette partie de mon autoguérison qui me permet de convertir un blocage/bégaiement débilitant en "la plus grande bénédiction de ma vie", me permettant, du même coup, de devenir une meilleure personne. (À quel point meilleur ? Peu importe. Comme tout le monde, je suis une œuvre inachevée, mais le progrès est toujours bienvenu, et cela m'a été immensément bénéfique, comme ce le sera pour vous).

Comme Pogo, *en cessant de nous dévaloriser nous-mêmes, nous pouvons réussir*. La balle est dans notre camp. On n'a rien pour rien. Ça, nous le savons. Pour battre Lucifer Bégaiement, *seuls* NOUS/VOUS pouvons tenir le gouvernail. Ce qui signifie déclarer la guerre au bégaiement et s'engager à exercer de vigilants efforts quotidiens, d'heure en heure et même, au besoin, à chaque minute, pour gagner cette guerre.

¹¹¹ Ou à <https://www.amazon.com/Pogo-Complete-Sunday-Strips-Through/dp/1560978694>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

La plupart d'entre nous qui bégayons ont vécu chaque minute, 24 hrs/7 jrs, à nous inquiéter du bégaiement. Connaissez-vous quelque chose qui soit mentalement (et parfois, physiquement) plus handicapant et qui mine une vie autant que cela ?

On doit donc convertir nos pensées en actions affirmatives qui nous métamorphoseront en PQB NON détectables. Vous pouvez le faire. Depuis que j'ai commencé à skyper avec des PQB et des lecteurs de ce livre, celles avec qui je skype régulièrement se sont en moyenne autoguéries en 90 jours (c.-à-d. après 8 à 12 séances Skype, d'une heure chacune) et certaines PQB m'écrivirent pour me dire qu'elles se sont autoguéries en lisant simplement ce livre. Mais comment ?

8.1 NEUROPLASTICITÉ

Le futur de la médecine et de la guérison du bégaiement

"Pour instaurer de nouvelles habitudes, vous devez répéter celles-ci à maintes reprises jusqu'à ce que votre cerveau se recâble. Répéter (et visualiser) certaines actions est la seule façon de les graver dans votre cerveau... Peu importe votre âge, vous avez toujours le pouvoir de modifier votre cerveau et d'améliorer votre vie."

"The Upward Spiral: Using Neuroscience..."

By Alex Korb, Ph.D. Neuroscience, Brown U.

La neuroplasticité est la pierre angulaire sur laquelle ce livre et ses méthodes reposent. Le sous-titre de la 1ère édition était "Devenez le Maître de Votre Vie." "Contrôle du cerveau par la NEUROPLASTICITÉ" est celui de cette 3^e édition. ***Le fil délicat de la neuroplasticité est tissé tout autour et tout au long des méthodes de ce livre***, et, lorsque nous appliquons les principes de la neuroplasticité pour vaincre le bégaiement, nous les utilisons pour rebâtir notre karma et nos vies, ***convertissant ainsi le bégaiement en une bénédiction !*** Croyez-le, chers amis. J'en suis la preuve vivante, comme bien d'autres.

La neuroplasticité, en termes profanes, signifie que votre cerveau possède la capacité de se reprogrammer, de se recâbler de manière radicale, non-biologiquement et même biologiquement. Elle "offre un véritable espoir à chacun, des victimes d'AVC aux dyslexiques", selon un dictionnaire. Cette théorie est réapparue dans les années 2000-2005 et un nombre croissant d'ouvrages médicaux ont suivi, comme indiqué dans ma non-exhaustive bibliographie. Faites-vous une immense faveur and lisez les livres qui y sont énumérés. Familiarisez-vous avec le

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

best-seller du Dr. Norman Doidge *The Brain That Changes Itself* (Traduction Française : [Les étonnants Pouvoirs de Transformation du Cerveau](#)).

Je n'oublierai jamais l'avertissement, maintes fois répété, du Docteur Caprio, cité en dédicace de ce livre. Il nous dit que ***NOUS pouvons "accepter ou rejeter les pensées qui se présentent à nous" et que nous pouvons DICTER nos pensées***. Réfléchissez-y : vous pouvez rejeter toute pensée de parole négative et lui substituer une ou des pensées positives. L'explosion de la [neuroplasticité](#) ajoute une dimension scientifique à ces observations fort prometteuses et démontre que l'on peut littéralement [recartographier](#) notre cerveau, régler nos troubles mentaux - comme l'anxiété de la parole - et même améliorer nos troubles physiques. Planète, réveille-toi ! Les choses changent – et pour le mieux ! Cessons de vivre dans le passé.

Je ne tenterai pas de résumer ici ces ouvrages sur la neuroplasticité. Je me contenterai de rappeler que les Autosuggestions (celles que nous instaurons dans notre esprit **conscient**) et l'Autohypnose (aussi connu sous le nom d'auto-conditionnement, par laquelle nous instaurons les mêmes suggestions dans notre esprit **inconscient**), fonctionnent. J'utilise les deux, puisque les AS peuvent être pratiquées n'importe où, n'importe quand, pour autant de temps que souhaité (parfois même pour moins d'une minute), même en faisant autre chose, comme de l'aérobic. Ensuite, prendre du temps quotidiennement pour une AH améliorerait littéralement ma journée – et moi avec.

Je ne peux me retenir de mentionner une autre citation du Dr. Korb, du livre mentionné ci-dessus :

"... Vous pouvez sciemment changer l'activité, la chimie et le câblage... de votre cerveau... Votre cerveau est comme un chien. Il doit être dressé et cela demande de la pratique et de la répétition... Instaurer de nouvelles habitudes demande beaucoup d'efforts."

Ne soyez pas les derniers à accueillir favorablement ces géniaux développements. Soyez parmi les premiers. J'ai fait ceci toute ma vie (par exemple, j'ai choisi d'être un pionnier dans la radio FM, la câblodistribution, la téléphonie mobile et le contrôle de l'esprit), ce qui a élevé ma vie à des niveaux infiniment meilleurs. J'espère que vous vous joindrez à moi. Les lois de la neuroplasticité peuvent maintenant changer votre vie. Prenez les devants pour vous aider vous-mêmes. Faites-le.

8.2 SE TRAITER SOI-MÊME

L'essence même pour venir à bout de l'anxiété de parole, c'est de maîtriser votre cerveau et lui fournir, quotidiennement, des INSTRUCTIONS, comme je l'ai fait et comme le font ces PQB qui sont présentement en train de s'AUTOguérir de leur anxiété de parole grâce à mon livre et/ou via skype, avec moi, et cela gratuitement.

Certains d'entre vous ont déjà suivi des thérapies intensives, mais vous bégayez toujours d'une manière ou d'une autre, alors que d'autres ne peuvent même pas se payer une thérapie et, dans certain cas, elles sont même indisponibles. Ne vous en faites pas, vous pouvez tout de même vaincre Satan le Bégaiement. ***Si vous êtes présentement en thérapie et qu'elle vous aide, n'abandonnez surtout pas, continuez.*** Mais si vous aviez progressé de manière satisfaisante, vous ne seriez probablement pas à lire ce livre. Quoi qu'il en soit, étant donné que je crois que mes méthodes sont compatibles avec la plupart des thérapies (dans la mesure limitée où je les comprends), ***vous n'aurez rien à perdre en ajoutant mes méthodes à vos efforts thérapeutiques.*** (Il existe cependant certaines exceptions, notamment un programme bien connu qui, m'a-t-on dit, demande à ses adhérents de scrupuleusement "planifier leurs mots". Si cela est vrai, alors c'est en contradiction majeure avec - et aux antipodes - de mes méthodes, produisant une parole à consonance robotique. Un choix entre ce programme et le mien devra être fait).

Tel que discuté dans les sections correspondantes, les quatre premières Étapes de ce livre requièrent que vous vous y exerciez (en général, quotidiennement). Mais les Étapes 5 et 6 sont quelque peu différentes. Elles nécessitent ce que je désigne des "Traitements" ou "Séances", qui sont essentiellement du temps que vous consacrez à formuler des "Suggestions" à votre cerveau (tout comme le ferait un psychiatre si vous étiez sur son divan et même sous hypnose). Les suggestions ("Autosuggestions" ou AS) que vous vous répèterez, se traduiront par des avantages post-suggestions, et ***plus vous serez détendu en répétant vos AS, et plus vous répèterez chacune d'elles, plus ces suggestions perdureront.*** (Cependant, chaque et toute suggestions valent mieux que rien du tout. Je fais une séance de 20 minutes d'AS quotidiennement en faisant de l'aérobic. Je fais les autres dans un lieu calme).

Les suggestions formulées répétitivement à vos esprits conscient et/ou [subconscient](#) vous permettront, avec le temps, d'améliorer l'image que vous avez de vous-même et de votre parole (et, en super-boni, de votre vie).

Les Traitements d'Autosuggestions (TAS) ou les Traitements d'Autohypnose (TAH) ne sont pas du vodou, pas plus qu'ils ne sont difficiles à faire. Et même si vous ne pouvez atteindre QUELQUE niveau d'hypnose que ce soit, vous pourrez toujours reprogrammer votre cerveau

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

(par les Autosuggestions [AS] qui s'adressent à votre esprit conscient) pour résoudre vos enjeux de parole et bien plus encore.

Comment et où pratiquer les AS ? Nous vous demandons de faire au moins deux séances d'Autosuggestions de 20 minutes chacune quotidiennement (une au coucher et une au réveil). Installez-vous dans un fauteuil confortable ; prenez 10-20 profondes respirations et détendez-vous au maximum. Puis visualisez-vous en situation de pression/stress. Visualisez-vous, et écoutez-vous réciter chacune de ces 10 affirmations positives (Autosuggestions). Au minimum 20 fois chacune. Cela prendra de 15 à 20 minutes de votre temps. Tout ce dont vous avez besoin c'est (1) d'un état confortable de *relaxation* et (2) la *répétition verbale* incessante de pensées sélectionnées, combinée à *l'imagerie visuelle* (ou [visualisation](#)) de vous-même réussissant à mettre en œuvre l'objet de cette pensée. C'est tout !

De plus, durant la journée, vous devez vous répéter ces suggestions pendant vos temps morts (en attendant l'autobus, en faisant votre jogging, etc.). De plus, vous devez *rejeter systématiquement toute pensée de peur du bégaiement, en submergeant votre esprit* de 10-20-50-100 affirmations positives/suggestions (par exemple "j'adore parler").

Ainsi, vous vous administrez maintenant deux séances de 20 minutes chacune tous les jours ; plus des suggestions pendant vos périodes "d'inactivité" tout au long de la journée ; et vous remplacez toute peur de bégaiement par un fleuve de pensées positives. Les suggestions, lorsqu'elles sont suffisamment répétées, deviennent des Auto-suggestions, puisqu'elles deviennent des habitudes ou, si vous préférez, un automatisme.

Cette combinaison de *(1) s'exercer aux - et d'utiliser - les Techniques des Sections 1 à 4 et (2) vous administrer des Traitements d'Autosuggestions (TAS) de cette Section 5, vous tiendront lieu de thérapie continue* : quotidiennement, à toute heure du jour et même de minute en minute, *au besoin. Cela fera donc de vous votre propre thérapeute et produira la fluence sans rechutes* – pourvu que vous poursuiviez vos Traitements d'Autosuggestions (TAS) conviviaux. (Souvenez-vous ce que m'a dit mon psy quand je l'ai consulté dans ma vingtaine : "Vous devrez vous guérir vous-même").

Ces reprogrammations et cette gestion de votre cerveau que sont les TAS et/ou les TAH, lorsque combinés, au besoin, à l'utilisation des Trucs (tel que discuté à la deuxième Étape (page 103) - pour esquiver un potentiel blocage/bégaiement embarrassant déclencheur de rechute - mettront le bégaiement KO. *(Depuis des décennies, j'ai rarement eu besoin des Trucs [peut-être une fois par mois], mais mes rares utilisations de ces derniers ont prévenu, hors de tout doute, des rechutes.)*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Après un certain temps, vos suggestions deviendront aussi imprégnées que vos schèmes de pensée et vos [souvenirs de bégaiements](#) ayant perpétué celui-ci. **En d'autres mots, vous vous reprogrammerez à penser (à votre parole) comme le font tous les locuteurs fluents - ce qui signifie que vous cesserez d'y penser.** (Le temps requis dépendra de la sévérité et de la longévité de votre problème). Les peurs s'évaporeront. Le nuage noir de bégayages montera et vous serez libre, libéré, comme je le suis et comme le sont mes Compagnons d'Armes. (J'entends encore les mots de l'un d'entre eux en ce moment : « Lee, je ne pense plus beaucoup au bégaiement maintenant. » Puisse Dieu - ou quelqu'un d'autre - le bénir. J'aurais voulu l'embrasser [malgré sa barbe] !)

La plupart de mes lecteurs ne peuvent se payer une thérapie ou en ont essayé une, mais bégaiant toujours. Résultat : vous, chers lecteurs, désirez-vous **cesser de bégayer** ET DEMEURER FLUENT ? Et vous désirez probablement y arriver sans l'aide d'un thérapeute professionnel à 200 \$ (179 Euros) l'heure.

Bien. Vous **POUVEZ** le faire, **MAIS vous devrez y investir le temps que requière votre niveau de bégaiement**, en mettant en oeuvre un **programme planifié, étape par étape**, dont les détails sont présentés (pour chaque Étape/Technique) dans chacune des Sections de ce livre. Le nombre et la durée des TAS recommandés ici sont basés sur une moyenne, une PQB-type.

Reprogrammer-gérer votre cerveau n'est pas "vous enseignez à parler". Il s'agit plutôt d'enseigner à votre cerveau à accepter la logique, à NE PAS penser aux - ni planifier les - mots, à se concentrer sur l'idée maitresse (l'objectif/besoin ayant donné naissance à la pensée) et à supprimer les peurs du bégaiement par des affirmations positives. À apprécier la fluence qui en découle, ce qui vous amènera à prendre plaisir à parler et à littéralement oublier de bégayer. Le tout, en rejetant les pensées négatives aux multiples facettes tout en leur substituant des pensées positives, tout au long de la journée.

Cette Section 8 se concentre sur les Traitements d'Autosuggestions (TAS), lesquels s'adressent à votre esprit **CONSCIENT**. En termes plus généraux, un "Traitement" est ici défini comme « une période de temps pendant laquelle vous formulez des **affirmations positives** planifiées sur vous-même et votre parole, tout en vous [visualisant](#) en train de vous exécuter, de façon constate, en conformité avec vos affirmations. » **Des millions de gens nettoient¹¹² et**

¹¹² Voir, à la page 31 de [ce document](#), l'article intitulé **Le cerveau profite du sommeil paradoxal pour se défaire de connexions inutiles**. Il s'agit des résultats d'une récente recherche. Cela explique également la raison d'être de l'expression qui dit : « Ou tu l'utilises, ou tu le perds. » RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

régulent quotidiennement leur santé mentale de cette façon. (Ma femme appelle cela “Me parler à moi-même.”)

Les TAS constituent une forme de yoga ou de méditation (dont ils sont cousins), mentalement plus puissante et hautement *directionnalisée*¹¹³. Les TAS sont une forme légère d’autohypnose (abordée plus loin, à la Section 9), cette dernière s’adressant à notre esprit SUBconscient. Les TAS, je le répète, s’adressent à notre esprit CONSCIENT, mais on les assimile et les chevauche souvent l’une à l’autre. Je les ai tous essayés (yoga, méditation, TAS et SAH) pour constater que *les TAS sont, et de loin, la forme de contrôle du cerveau la plus conviviale et la plus facile d’application.*

Seule l’autohypnose est plus puissante (Étape 6 plus loin), *mais elle exige plus de pratique et de travail, et la majorité des PQB n’en n’auront pas besoin si elles deviennent habiles avec les TAS.* (Un nombre grandissant de mes Compagnes d’Armes QB sont devenus très bons avec l’Autohypnose (AH) et l’utilisent pour guérir un très sévère bégaiement ou un bégaiement résistant aux cures.) Comme pour les TAH, les TAS (bien que plus faciles) exigent relaxation, répétitions, imagerie mentale (visualisation), discipline et constance – et du temps que, de toute façon, vous gaspillez présentement à vous soucier de votre parole.

Le traitement que vous vous administrez juste avant d’aller au lit devrait s’effectuer alors que vous êtes très détendu, dans un fauteuil confortable. Après avoir respiré aussi profondément que possible de 10 à 20 fois, **VISUALISEZ**-vous dans une situation stressante tout en vous entendant **RÉPÉTER** toutes vos suggestions avec fluence au moins 20 fois chacune (plus le nombre de répétitions sera élevé, mieux cela sera). Vous ne devez pas avoir plus que 10 Autosuggestions. En présumant que vous en avez 10, ce traitement prendra entre 15 et 20 minutes de votre temps. Les clés pour instaurer de nouvelles pensées et en faire vos pensées dominantes sont la VISUALISATION ET LA RÉPÉTITION.

¹¹³ Bien que ce mot (« directionnalisé ») n’existe pas en français, c’est l’équivalent du terme anglais employé par Lee et vous en comprenez certainement le sens contextuel. RP

8.3 DEVENIR MAÎTRE DE VOTRE CERVEAU

*"Vous avez tout ce qu'il faut pour le voyage extraordinaire de la vie. Tout dépend de ce à quoi vous accordez de l'importance. **Nous nous rendons ou malheureux ou heureux. La charge de travail est la même...** Un homme de savoir vit sa vie en agissant et non en pensant à agir... Choisissez votre voie avec cœur."*

Carlos Castaneda (1925-1998), Docteur en anthropologie, The Teachings of Don Juan.

(Bien que je ne puisse recommander ce livre, qui est bien trop axé sur la consommation de plantes hallucinogènes par un vieillard mexicain Yaqui, "sorcier et homme de médecine", certaines parties, comme celle citée ci-dessus, sont incontestablement édifiantes.)

Toutes les composantes de mon livre sont destinées à programmer, reprogrammer et à contrôler votre cerveau. Alors que vous apprenez à le faire, vous reprenez le contrôle de votre parole, de votre karma et de votre vie. À cet effet, **les plus puissantes de mes six Étapes sont la présente Étape 5 et l'Étape 6** qui suivra. Bien que ces Étapes 5 et 6 soient intimement corrélées, elles sont suffisamment différentes pour être classifiées séparément. **Les deux abordent la recartographie du cerveau pour remplacer les mauvais souvenirs-pensées par des positifs.** Il s'agit d'une forme de recalibrage et de contrôle du cerveau. Mais la méditation, le yoga et la prière le sont aussi, ces dernières disciplines étant simplement plus sinueuses et (à mon avis) bien moins efficaces.

(Peu importe notre croyance respective en Dieu [vous et moi], la logique nous dicte, comme le veut le vieil adage, « **Aide-toi et le ciel t'aidera.** » Alors, en recartographiant nos [cerveaux perturbés](#), nous nous aidons nous-mêmes (et faisons "le travail de Dieu" pour ceux d'entre nous qui Y croient). Que l'on suive notre vision du plan de Dieu ou les principes de sens commun, nous gagnons en plaçant nos esprits dans un mode plus positif, dirigé, (dans le sens de « directionnalisé ») productif et aimant.

Tout comme les Étapes 1 à 4 (pages 88 à 240), cette Étape 5 peut, par elle-même, battre le bégaiement et elle constitue une gigantesque condition gagnante-gagnante : mettre le bégaiement K.O. ET, simultanément, déverrouiller la porte du Contrôle du Cerveau et permettre l'instauration de ce Vous que vous souhaitez être – un parcours direct vers une vie bien meilleure et bien plus satisfaisante !

Un contrôle *complet* du cerveau n'existe probablement pas. Je ne l'ai certainement pas atteint. Mais, de toute évidence, il existe des degrés de contrôle suffisants pour faire le gros du

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

travail que nous avons besoin d'effectuer, comme moi et d'autres le prouvent depuis si longtemps.

(Ici encore, je ne suis pas la seule PQB revendiquant une cure avec ces méthodes. Presque toutes les PQB avec qui je travaille se sont ou déjà guéries ou sont sur le point d'y parvenir. Si vous en doutez, cliquez [ICI](#) pour vous rendre sur notre site de Victoires Personnelles. Savourez par vous-même ces touchants et authentiques témoignages. Il y a également des vidéos pour valider les succès que j'ai obtenus depuis que j'ai commencé de tels enregistrements en 2018.)

J'ai commencé à travailler avec Josh, ma première PQB et qui « bégayait sur chaque mot lors de ses mauvais jours, » sur Skype en aout 2016 et il s'est guéri en 90 jours et n'a pas rechuté depuis deux ans. Puis Zhenhua, qui s'était présenté aux urgences d'un hôpital car il "ne pouvait plus parler du tout", m'a contacté en septembre 2016 et, à la fin de l'année, il était guéri. On a continué à Skyper pendant quelques mois de plus. Il s'est d'ailleurs porté volontaire pour traduire mon livre en chinois, merci. Au moment d'écrire ces lignes, fin 2018, il n'avait pas rechuté. D'autres ont suivi et suivront, et nous continuons de croître. Je vous renvoie au site web Speech Anxiety Anonymous avec le lien donné ci-dessus. Ces vainqueurs ont utilisé les méthodes de ce livre et se sont guéris eux-mêmes. Ils ont travaillé d'arrache-pied pour y arriver.

Je coache maintenant, par Skype, de 20 à 40 PQB par semaine, des individus provenant de cinq continents. Je ne vous dis pas cela pour que vous me disiez « Yea Lee ! » Je suis trop avancé en âge pour que les louanges aient encore de l'importance ! Le message que je veux vous transmettre, c'est que mes méthodes fonctionnent pour toutes les PQB qui sont ouvertes à une guérison et disposées à y travailler. *Mon but est un monde libéré de toute pensée/peur de parole*, d'autoguérir des PQB, rien d'autre. Je SAIS à quel point le bégaiement peut s'avérer une grande détresse, qu'il peut dévaster toute une vie et que des millions en souffrent. Ce n'est pas une fatalité et je veux faire tout ce qui est en mon pouvoir pour arrêter cela, sinon le diminuer.

Certains sceptiques continuent de dire que le bégaiement est "incurable", mais notre expérience prouve le contraire. Si vous pouviez voir leurs visages soulagés et entendre leur fluence, comme j'en ai eu la chance, vous sauriez. Certaines âmes insensibles avancent qu'il n'y a pas assez de personnes qui bégaiant (estimé à 1 % de la population) pour que ce soit une entreprise importante. Peu importe le nombre, n'est-il pas vrai que chaque âme humaine

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

compte ? Selon certains, **70 % de la population souffre d'une forme d'anxiété de la parole**¹¹⁴ ; de ce pourcentage, 20 % ont peur de prendre la parole en public ("Glossophobie"), et 8 % de la population est à la recherche d'une forme d'aide pour résoudre cette peur de la parole. La peur de parler en public surpasse celle de la mort ([Source](#)). Nous devons aider ceux que nous pouvons et ces gens-là sont ceux que je désire aider. Je souhaite les aider bien plus que je peux l'exprimer en mots.

Quoi qu'il en soit, comme pour la grande majorité des buts qu'on s'est fixés dans la vie, notre succès dépendra surtout de notre niveau de détermination. Donnez le meilleur de vous-même aux Étapes 5 et 6 et elles vous mèneront à votre Shangri-La (l'endroit idéal tel que mentionné dans [Les Horizons perdus](#) de James Hilton). Vous pourriez devoir expérimenter ici et là pour trouver la meilleure formule pour vaincre vos démons – lire (à haute voix) et parler (dans vos ZLB) en étant fluent, faire vos TAS et TAH, et quels Trucs utiliser, comment et en quelles circonstances les utiliser ? Presque tous ceux qui persévèrent gagnent cette bataille. N'abandonnez pas et vous aussi, vous vaincrez. Nous sommes tous pareil, à plus ou moins 1 % de notre ADN. Ceux qui disent que "ces méthodes ne fonctionnent pas" n'ont jamais vraiment appris à les utiliser. Ce n'est pas simple et certains abandonnent. La sévérité de chaque cas dicte la charge de travail à effectuer, mais vous POUVEZ le faire.

L'étape 5 fait plus que d'adoucir/contourner les mots craints ; elle nous permet de nous débarrasser de macabres et obsédants souvenirs de bégaiements ainsi que de la pléthore d'images débilitantes des nombreux et ignominieux incidents de bégaiement – et le summum, elle supprime, bien que plus lentement, les peurs qui ne cessent de s'acharner sur nous et où le bégaiement prend son élan. En faisant cela, l'étape 5 libère votre parole.

Si vous deviez ne retirez qu'une seule chose de ce livre, maîtrisez au moins cette Étape 5.

Les psychiatres nous disent que l'esprit humain recèle deux composantes : [l'esprit conscient \(EC\)](#) et [l'esprit subconscient \(ESC\)](#). Les neurologues suggèrent que 5 % de notre esprit se compose du conscient et 95 % de l'inconscient. Le contrôle de l'un mènera, éventuellement, au contrôle de l'autre, et le contrôle de l'un ou l'autre permet de contrôler nos pensées, et donc

¹¹⁴ Les recherches indiquent que de 40 à 70 % des PQB ont également le Trouble d'Anxiété Sociale (TAS - pour plus d'informations à ce sujet, cliquez [ICI](#), puis rendez-vous à la page 22). Lorsque Lee parle « d'anxiété de parole », la manifestation la plus sérieuse de celle-ci est le TAS, c.-à-d. l'anxiété de parole dans un contexte social ou public. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

nos actions, y compris un contrôle total sur la peur du bégaiement (ou de n'importe quoi d'autre). Peu importe le niveau de contrôle que nous pouvons atteindre, *aussi minime qu'il puisse nous sembler*, il sera probablement suffisant pour atteindre vos/nos buts pour la parole et notre vie en général.

À défaut d'aspirer à contrôler les deux (EC et ESC), nous abandonnons nos cerveaux à la chance ou/et à l'environnement, laissant ainsi aux autres et aux événements le pouvoir de programmer nos cerveaux à notre place, ce qui mène bien souvent à une roue de fortune et à une existence désordonnée ou chaotique. Les navires laissés en perdition atteignent rarement les ports qu'ils désirent.

8.4 FONCTIONNEMENT DE L'AUTOSUGGESTION

En résumé, *L'étape 5 traite du contrôle de l'Esprit Conscient/EC, lequel peut être atteint dans un état conscient par de simples suggestions* de votre choix (Auto Suggestions/AS) que vous vous prodiguez. Éventuellement, en faisant suffisamment de suggestions à votre EC, elles finiront par s'imprégner également dans votre subconscient, lequel est la fondation de vos pensées et elles auront un impact sur ce que fait ou non votre esprit à - et pour - votre corps. Contrôler [l'esprit et le corps](#) par des Autosuggestions (AS) prend plus de temps/traitements que l'Autohypnose (AH), mais les AS sont plus faciles, plus amusantes et donneront des résultats dans la plupart des cas. (Après avoir coaché des PQB depuis plus de deux ans maintenant, j'ai changé d'avis à cet effet. J'en ai conclu que plusieurs DEVAIENT également apprendre l'Autohypnose. **On peut utiliser les deux !** À défaut de pouvoir déclarer victoire sur votre parole après quatre mois d'utilisation rigoureuse des AS et de l'application assidue des autres méthodes déclinées dans ce livre (sauf l'hypnose), vous DEVREZ ajouter l'AH à votre programme curatif, soit l'Étape 6.)

Pour les PQB très sévèrement, l'Étape 6 est donc fortement recommandée. Elle aborde le contrôle de l'esprit *Subconscient/ESC*, ce qui est plus facilement atteint par l'hypnose administrée par d'autres (ci-après hypnose) *ou* par *autohypnose* (AH, parfois désignée *Auto Conditionnement*). L'AH, tout comme les AS, nécessite ce que je désigne "Traitements". **Cette section 8 aborde uniquement les AS et nous différons notre discussion sur l'AH à la section 9.**

Spécifiquement, *l'Autosuggestion* est une procédure que nous définissons ainsi : *contrôler et recartographier votre cerveau en formulant, à répétition, des énoncés. Cette Étape 5 prendra pour acquis que vous ferez cela uniquement dans un état conscient* (pleinement éveillé).

L'utilisation de l'Autosuggestion (AS) sur l'Esprit Conscient fut popularisée notamment par [Émile Coué](#), un psychologue Français (mais pharmacien de formation, 1857-1926), souvent

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

surnommé « le Père de l'Autosuggestion moderne. » Même aujourd'hui, cent ans plus tard, sa poignée de courts ouvrages continuent à se vendre en millions d'exemplaires. Ils sont similaires, en français, et vous les trouverez aisément sur Amazon. Choisissez l'ouvrage qui a le plus de commentaires. Il est devenu réputé de son vivant et le demeure toujours pour avoir guéri des gens souffrant d'une myriade de maladies/conditions (ou, comme il insistait à le dire, « Je n'ai jamais guéri qui que ce soit de ma vie ; je n'ai fait *qu'aider les gens à se guérir eux-mêmes* » - accomplissement auquel Lee Lovett aspire). Il y arriva en enseignant des techniques d'Autosuggestion (AS), que certains désignent aussi autosuggestions conscientes (ASC), c.-à-d. en formulant des suggestions à notre esprit conscient. Le mot "conscient" est important car il distingue l'Étape 5 de l'Étape 6, cette dernière s'adressant à l'esprit **Sub**conscient.

Il y a plusieurs protagonistes de l'AS/ASC, mais *Coué* fut le premier et demeure probablement le mieux connu. De plus, il a rédigé ses ouvrages de manière conviviale. Je me concentrerai donc sur ses enseignements. La pierre angulaire de la méthode *Coué* prend simplement la forme de visualiser la fluence (ou tout autre but) en répétant des suggestions, en général 20 fois chacune, quotidiennement – à voix haute, en murmurant et/ou en silence. (Du nombre de ces courts ouvrages sur le sujet, mon préféré est son ouvrage de 59 pages intitulé « [Auto Suggestion : My Method](#) », disponible dans plusieurs librairies. Je vous prie de le commander et de le lire d'un seul trait, car mon livre **n'est pas** un substitut de tout ouvrage de *Coué*.)

Pour les francophones, cliquez [ICI](#) pour les œuvres complètes de *Cloué* sur Amazon et en français.

8.5 L'EFFET PLACÉBO

Coué fut le premier à faire un usage intensif des placébos, que nous définissons comme « un comprimé (ou pilule) n'ayant aucun effet médical, mais utilisé pour tester de nouveaux médicaments. » (Dans de tels expérimentations, les patients se portent volontaires pour y participer. On leur donne, alternativement, des comprimés thérapeutiques [médicaux] et des placébos [comprimés non médicaux] ; et ils font rapport des effets curatifs de chacun.)

Bien que les placébos aient été inventés en 1799 par un physicien anglais, John Haygarth, *Coué* fut le premier à les utiliser intensivement et la communauté médicale les utilise encore de nos jours.

Après avoir testé des centaines de patients (avec leur permission), il en vint à la conclusion que *les patients qui se disaient satisfaits d'une pilule thérapeutique/médicament étaient normalement autant satisfaits avec un placebo non thérapeutique, à la condition qu'ils aient*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ignoré qu'on leur avait administré un placebo. Depuis la mort de Cloué, ses observations sur le placebo furent confirmées par des légions d'études et de physiciens. En vérité, les placebos sont utilisés de nos jours pour tester l'efficacité de plusieurs médicaments. (Il est intéressant de noter que, peu importe l'efficacité du médicament, les placebos continuent à se comparer à ces derniers de façon honorable – ***les placebos s'avérant aussi efficaces que les médicaments, atteignant de façon routinière, des taux de succès de 30 à 60 %.***) Ce qui fit dire à Coué :

« Le cerveau du patient (et non le médicament)
fournissait l'effet thérapeutique. ».

Avant d'expliquer les Méthodes d'Autosuggestion mises au point par Coué (que *plusieurs psychologues, psychiatres, thérapeutes de la parole et des millions de profanes utilisent de nos jours* pour toute maladie/condition, mentale et physique), il convient de noter d'autres exemples de *“L'effet placebo” comme cure (selon lequel c'est l'esprit du patient et non le médicament qui lui procure la guérison).*

Alors que le fait de reprogrammer notre cerveau pour qu'il pense ce que nous voulons diffère de croire qu'un comprimé aidera, il y a certaines analogies. Dans les deux cas, la CROYANCE au succès est présente. Tel que mentionné à la Section 3, [l'ouvrage du Dr Norman Doidge](#) cite *sa banque de cas d'utilisations du cerveau pour soigner des infirmités physiques*, notamment :

- Réduction de la pression sanguine ;
- Augmentation du QI ;
- Guérison de troubles d'apprentissage ;
- Rajeunissement de cerveaux vieillissants ; et
- Une femme ayant une moitié de cerveau, lequel s'est recâblé de lui-même pour fonctionner tout aussi bien qu'un cerveau entier.

Pour en apprendre davantage à ces sujets, lisez le livre du Dr Doidge¹¹⁵ et les autres ouvrages traitant de la plasticité du cerveau (cités dans ma bibliographie) et pour y voir

¹¹⁵ Ceux d'entre vous qui ont un iPad avec l'application Kindle installée peuvent commander, sur Amazon, la version Kindle du livre de Norman Doidge, [Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau.](#)

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

plusieurs autres exemples. En résumé, *la médecine utilise aujourd'hui couramment le cerveau pour atténuer et/ou rendre des patients insensibles à la douleur, et parmi les plus progressistes, pour traiter certains problèmes de santé organiques*. La reprogrammation du cerveau et l'Effet Placébo ont ouvert la porte (et nos esprits) aux faits suivants :

- L'esprit/cerveau humain est hautement réceptif aux suggestions.
- Le cerveau semble trouver des méthodes pour que les suggestions se réalisent.
- Des suggestions négatives produiront des résultats négatifs.
- Des suggestions positives produisent des résultats positifs.
- Notre cerveau sait comment s'y prendre pour instaurer nos suggestions et nos croyances.

Ce qui précède appuie le dicton « Ce que vous craignez vous tombera dessus » (selon Jérémie : 42). Et cela fonctionne dans les DEUX sens. Ce que nous pensons positivement (en autant que cela fasse partie du royaume de la raison) devrait également se produire. Tout comme la médecine a des effets différents selon les patients, les impacts des suggestions varieront, bien sûr, d'un individu à l'autre. Ceux qui en profiteront le plus sont ceux qui seront plus réceptifs et ouverts au processus et ceux qui seront plus assidus à formuler de telles suggestions. *Ceux qui l'aborderont avec une attitude négative n'en profiteront probablement pas*. Comme on peut s'y attendre, *ceux qui persistent à croire que le bégaiement est « une maladie incurable » ne cesseront certainement jamais de bégayer*. Ils continueront à prouver qu'ils ont raison – à eux-mêmes. Inversement, ceux qui s'attendent à des résultats positifs les atteindront fort probablement, comme ce fut mon cas et celui de bien d'autres.

Lorsque je commençai à utiliser les AS, je n'étais pas convaincu de leur efficacité. Mais comme *j'y étais favorable, j'ai bénéficié, dans un certain nombre de sphères, d'un soulagement presque immédiat. Plus de 90 % des PQB ayant utilisé les AS avec moi ont ressenti des bénéfices immédiats et substantiels*. Comme je vous l'ai déjà mentionné, bien qu'il y ait belle lurette que j'aie cessé de me traiter pour le bégaiement, *je n'en continue pas moins à m'administrer des Traitements d'AS chaque jour*, m'attaquant à quelques problèmes cognitifs et physiques. Et j'ai l'intention de continuer aussi longtemps que je vivrai. (Les gens ne cessent de me dire que je ne parais ni n'agis selon mon âge- mais je n'ai jamais voulu vieillir. □)

Un cousin germain de l'Effet Placébo nous est venu des *guérisseurs religieux* qui, depuis des lustres, démontrèrent en direct des pouvoirs de guérison divins en plaçant simplement leurs mains sur la tête du malade et en disant : "Guéris" - souvent en poussant le malade vers l'arrière - puis ce malade se retrouve parfois miraculeusement guéri. Des démonstrations

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

publiques de ce phénomène furent très populaires au XX^e siècle, spécialement aux tout débuts de la télévision. Certains ou plusieurs de ces cas peuvent ou pas avoir été actés, mais, comme je peux en témoigner personnellement, ***certains cas s'avèrent de véritables guérisons.*** *Ne sous-estimer jamais le pouvoir de l'esprit, surtout de votre propre esprit, à se changer et à changer votre vie.*

J'ai, il y a quelques décennies, personnellement eu connaissance d'une telle "guérison" d'un de mes amis que j'appellerai ici John. John, un athlète accompli, fut victime d'un accident sportif et resta paralysé de la taille aux pieds, confiné dans une chaise roulante pendant plusieurs années. Un jour, il alla à l'église d'un célèbre évangéliste de la télévision de l'époque et se soumit au processus de guérison décrit plus haut. Après avoir reçu l'ordre de "guérir" et avoir été poussé vers l'arrière, John fut levé sur ses pieds et, *miraculeusement, fut capable de se tenir debout*, laissant sa chaise roulante inoccupée, à la stupéfaction de milliers de croyants dans l'auditoire ! Sur les commandements du prédicateur, John se mit à marcher de façon hésitante vers ce dernier et l'embrassa. Toujours à la demande du prédicateur, *John remonta l'allée* de l'église en louangeant le Seigneur !

Je connaissais certains des amis de John ayant été témoins de cet événements. Hélas, trois heures plus tard, John s'écrasa et retourna à sa chaise roulante où il alla demeurer en permanence. MAIS le fait demeure que, *pendant plusieurs heures, la moelle épinière sérieusement accidentée de John fut guérie suffisamment pour lui permettre de rester debout, de marcher et même de courir, même si ce fut pour une période de seulement quelques heures.* Il n'existe aucune explication médicale pour cette guérison temporaire ; d'une quelconque manière, son esprit avait outrepassé la moelle accidentée pendant une certaine période.

Je vous soumets respectueusement que la croyance de John (c.-à-d. ***son esprit***) *effectua une guérison temporaire* d'une blessure organique "incurable" : une moelle épinière sectionnée. Malgré ce fractionnement, John avait pu marcher et même courir.

La logique nous suggère que *si le cerveau de John avait été capable de continuer à s'en tenir à la suggestion/croyance positive qui permit cette guérison temporaire, il aurait très bien pu se remettre à marcher en permanence après cela*, comme certaines des cures émanant du cerveau et citées par le Dr Doidge et d'autres mentionnées dans d'autres ouvrages sur l'esprit (ou le cerveau) par des médecins. Il est probable que le cerveau de John se soit remis à penser que sa moelle était sectionnée, rendant la marche impossible. Les PQB peuvent aussi connaître de semblables rechutes jusqu'à ce que leur banque de souvenirs de fluence devienne dominante et que leur banque de souvenirs de bégaiement s'affaiblisse et disparaisse littéralement.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Quoi qu'il en soit, *nos cerveaux recèlent de grands pouvoirs sur nos corps et la médecine moderne ne fait que commencer à les utiliser pour guérir des patients.* (Par exemple, voyez, [Use Your Brain](#), par Daniel Amen, M.D., et autres cités dans ma biographie.)

D'autres cas de "guérisons par l'esprit" incluent des dentistes qui ont substitué, avec succès, l'hypnose à la Novocaïne. Ça prend de l'entraînement et du temps pour faire taire la douleur par l'hypnose et ce n'est certes pas aussi profitable que de vendre des injections de Novocaïne. Et ce ne sont pas tous les patients qui veulent être hypnotisés. Mais ***le fait demeure que l'usage de l'hypnose fut très efficace en lieu et place de la Novocaïne***, utilisation qui fut documentée dans de nombreuses publications médicales. (L'hypnose sera abordée à l'Étape 6 ; mais elle aussi se base sur des suggestions formulées à l'esprit, la différence étant dans la méthode utilisée pour formuler ces suggestions.)

Dans la même veine, j'ai lu dans *The Wall Street Journal* un texte qui résumait un article médical au sujet de patients atteints du cancer pour qui la morphine, suite à une longue période d'utilisation, ne supprimait plus les douleurs occasionnées par cette maladie. On substitua l'hypnose à la morphine pour réprimer la capacité du patient à ressentir la douleur.

Peu importe notre degré de scepticisme (à vous et moi), *il ne fait aucun doute que le cerveau ait, au minimum, atténué et/ou éliminé complètement la douleur¹¹⁶ et, dans certains cas, guéri certaines maladies organiques.* Consultez ma bibliographie pour le livre du [Dr Doidge](#) et autres physiciens, tous disponibles sur Amazon, ou Googlez « livres sur le contrôle du cerveau pour se guérir de maladies/conditions. » Ce "mouvement" naissant semble être en voie d'exploser.

L'acceptation grandissante de la « **neuroplasticité** » nous donne un espoir pour éradiquer ***l'épidémie des opioïdes qui, selon Google, furent, en 2018, le tueur No 1***, surpassant en victimes les accidents de la route et, en troisième position, les victimes d'armes à feu.

Sur l'échelle des difficultés médicales, le bégaiement (affection non organique et psychosomatique¹¹⁷) est un problème "simple" à éliminer – sans égard au déni des défaitistes du

¹¹⁶ Il en est de même avec la [pleine conscience](#). RP

¹¹⁷ Le terme **psychosomatique** (du grec ancien : psyché, l'esprit et soma, le corps) désigne les troubles physiques occasionnés ou aggravés par des facteurs psychiques. On parle aussi en ce sens de somatisation. Plus généralement, ce terme désigne tout ce qui concerne les effets de l'esprit sur le corps humain.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

bégalement qui sont sur le point de se joindre au groupe qui avait un jour dit que « la terre était plate. » En vérité, Coué écrivit que plusieurs PQB se sont guéries elles-mêmes, en sa présence, sur-le-champ, après que *Coué* leur ait enseigné ses méthodes d'Autosuggestions et qu'elles les aient expérimentées avec *Coué*. Nous n'avons, hélas, aucune donnée relative aux rechutes. (J'imagine que ces guérisons ont pu se produire pour des cas très légers chez ceux ayant totalement souscrit aux pouvoirs de *Coué*.) Ces PQB s'étant guéries en présence de *Coué* sont-elles demeurées guéries ? Nous ne le savons pas. Je parierais que si elles ont poursuivi leurs Traitements d'Autosuggestions (TAS) suffisamment longtemps pour supplanter leur banque de souvenirs de bégalement, elles SONT demeurées guéries. Mais si elles n'ont pas continué ces traitements, du moins assez longtemps pour désarmer leur réaction imprégnée et automatique de bégalement, elles ont probablement rechuté vers le bégalement.

Les Six Étapes curatives de ce livre ne sont pas dépendantes les unes des autres. Chacune d'elles vous aidera, indépendamment des autres, mais elles se complètent les unes les autres. J'aurais pu et j'ai survécu avec les seuls outils détaillés aux Étapes 1 à 3. Mais si vous m'aviez forcé à ne choisir qu'une seule des Six Étapes, ce serait l'Étape 5 OU l'Étape 6, étant donné que l'une ou l'autre fonctionnerait et que je sais comment les utiliser. Les TAS et les TAH peuvent réécrire nos scénarios mentaux et instituer une nouvelle Banque de Souvenirs et d'Image Mentales (BSIM) qui [appuie la fluence](#). Ceci étant dit, mes Trucs rendirent le processus tellement plus facile tout en me fournissant un arsenal d'armes qui garantissait mon succès continu, c'est-à-dire que même lorsque je n'avais pas fait un aussi bon travail que nécessaire avec les TAS ou l'AH, mes trucs venaient à ma rescousse, du moins pour le bégalement. La probabilité et la rapidité de votre sortie du bégalement seront grandement augmentées si vous utilisez les trois méthodes centrales : lecture à haute voix/parler dans vos zones libres de bégalement, vous administrer quotidiennement au moins deux traitements d'Autosuggestions et, enfin, utiliser et maîtriser les trucs jusqu'à ce qu'ils deviennent une seconde nature.

Ce que j'essaie de faire ressortir ici, c'est que différentes étapes seront plus efficaces que d'autres pour chaque PQB. Nous sommes tous des individus différents, d'où le besoin d'adapter toutes les solutions/cures à nos différences et prédispositions idiosyncratiques. ***Mais vous devriez utiliser toutes les étapes, car elles vous aideront toutes.*** Sauf pour la première Étape, chaque étape, si utilisée de façon optimale, vous offre, en elle-même, une méthode pour vaincre votre anxiété de parole.

Cette Étape 5 représente une méthode parfaite, seule ou avec d'autres, et renforce chacune des quatre premières étapes, et elles peuvent, ensemble, former un tout. En d'autres mots, l'Étape 5 est une liaison des Étapes 1 à 4, un stade homéostatique pendant lequel elles peuvent toutes être utilisées. Autrement dit, nous construisons ici une pyramide ; nous voulons

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

atteindre un point culminant : la conquête de ses difficultés de parole par le lecteur en premier lieu, suivi de toute une kyrielle d'autres démons personnels. Nous devrions également considérer cela comme un édifice à six étages, dont chaque étage sied à nos besoins, chacun et tous devant être utilisés ensemble pour offrir le meilleur hébergement possible à notre future [Maison de la Fluence](#).

Je viens de vous expliquer tout ce qui précède comme introduction aux recommandations des techniques d'autosuggestion popularisées par Coué, et maintenant pratiquées par des millions de personnes. Étant donné que ses cures n'étaient pas, à cette époque, documentées de façon aussi convaincantes qu'elles le sont aujourd'hui, certains détracteurs en profitèrent pour dénigrer les cures de Coué. Je ne les dénigre évidemment pas, car elles sont consistantes avec les observations modernes de nombreux médecins et, tout aussi important, *les méthodes de Coué m'ont aidé pendant des années et continuent toujours à le faire* – à atténuer ou éliminer différents types de douleurs, à améliorer sinon maintenir ma mémoire, à former mes attitudes et à contenir mes émotions et, par-dessus tout, à garder le bégaiement à sa place – *c.-à-d.*, avec grand bonheur, hors de ma vie !

8.6 OBSERVATIONS AFFIRMATIVES : AS

Les méthodes d'Autosuggestions, qu'il s'agisse de celles de *Coué* ou d'autres, ont démontré ceci :

- (1) La ***répétition*** consciente de pensées positives et des ***visualisations positives de prises de parole réussies*** influenceront et contrôleront votre esprit conscient (EC).
- (2) Des pensées répétées suffisamment de fois seront, avec le temps, absorbées et retenues par notre toujours sensible esprit ***sub***conscient (ESC)
- (3) Avec le temps, et généralement en quelques jours, notre EC et notre ESC formuleront nos propositions, accepteront et mettront en œuvre les suggestions répétées quotidiennement. ***Nul besoin de dire à notre cerveau quoi faire, non plus que de lui dire "quels mots choisir".*** Notre cerveau exécute quotidiennement des millions de fonctions pour nous garder en vie – comme la respiration, le clignotement des yeux, combattre les bactéries ET QUELS MOTS doivent être dits en réaction à nos envies/besoins de parler. ***« Nos cerveaux savent ce qui doit être fait, »*** comme le disait si bien Coué. La logique nous

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

suggère que *plus élevées seront la fréquence et la durée des traitements, plus rapides et plus durables seront les autoguérisons.*

- (4) *Il n’y a pas de “[rechutes](#)” avec ces autoguérisons*, pourvu que le sujet poursuive ses traitements quotidiens, peu importe la fréquence et la durée qui seront alors nécessaires.

À moins que nous les poursuivions, ces “cures” ne seront PAS permanentes, pas plus que nous pouvons nous attendre à ce que nos potagers produisent indéfiniment des légumes sans que nous les arrosions, les fertilisions, arrachions les mauvaises herbes, etc., et cela régulièrement. *Nos cerveaux aussi exigent un soin continu, **quotidien*** : les répétitions quotidiennes. Puis avec le temps, la plupart de nos suggestions répétées deviendront profondément imprégnées dans nos psychés (et, au moment opportun, s’infiltreront aussi dans notre subconscient) *[et, par conséquent, dans nos corps](#)*, nos pensées et, par ricochet, dans notre conduite, tout en se montrant plus solides et “perdureront” aussi longtemps que sera exécuté un entretien vigilant, préventif et régulier. Vos gains découlant de vos TAS seront proportionnels au travail que vous y investirez. À défaut d’y travailler, vous n’y réussirez pas.

8.7 LA MEILLEURE UTILISATION DE VOTRE TEMPS

En plus de lire à voix haute et d’utiliser vos Trucs, vous aurez besoin de vous administrer des Traitements d’Autosuggestions (TAS), tout *en y attribuant le temps approprié selon la sévérité de votre bégaiement*. Référez-vous au Tableau de Sévérité du Bégaiement de la Section 4.3 (page 93)

À défaut de connaître des progrès notables TOUTES les semaines, vous devrez consacrer plus de temps à lire à voix haute, à vous administrer vos TAS et à pratiquer vos trucs.

Nos lecteurs qui ne bégaient pas seront certainement estomaqués d’apprendre que ***les PQB peuvent virtuellement passer chaque minute de leurs journées à PENSER au bégaiement***¹¹⁸. Et je peux témoigner de la véracité de cette affirmation, car lorsque j’avais moi-même atteint le fond du baril, je passais certainement 45 (et parfois 59) minutes de chaque heure à faire précisément cela ! N’est-ce pas une dévastatrice perte de temps précieux et une dispersion inutile dans la vie d’un individu ? Inutile de préciser que ***la PQB DOIT convertir ces minutes***

¹¹⁸ Ruth Mead, dans son livre, [La parole est un fleuve](#), raconte une anecdote semblable. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

d'énergie négative à s'inquiéter du bégaiement en minutes d'énergie positive à s'en guérir, à favoriser l'autodestruction de ce cancer. S'inquiéter du bégaiement ne vous mènera nulle part. S'y attaquer en s'exerçant à lire à voix haute, en s'administrant des Traitements d'AS et en apprenant à maîtriser les Trucs finiront, éventuellement, par détruire le bégaiement. Alors, commencez dès maintenant à vous y attaquer.

Pour ce faire, la PQB (vous) doit établir un programme planifié, étape par étape (le Traitement). Mais à quoi ressemble un tel programme ?

8.8 TRAITEMENTS QUOTIDIENS EN GÉNÉRAL

Divisez vos Traitements en deux catégories :

- (1) **Traitements quotidiens** : des moments réservés à vos Traitements (au début, pas moins de trois séances quotidiennes de 20 minutes chacune – avant de vous lever le matin, une deuxième pendant la journée et, enfin, une dernière avant d'aller au lit) ET
- (2) **Traitements pendant vos temps morts (TTM)** : lorsque vous conduisez, que vous êtes dans l'autobus/métro/train de banlieue ou que vous attendez dans une salle d'attente, fermez la musique et administrez-vous un TAS aussi longtemps que la durée de ce temps mort vous le permet. J'avais l'habitude de gagner un autre 30 minutes de TAS de cette manière. Chaque minute de TAS accélèrera votre guérison. Il m'arrivait souvent de ne répéter qu'une seule AS (par exemple, « J'aime parler, j'aime dire mon nom, Lee ») des douzaines, sinon des centaines de fois, utilisant tout temps mort dont je disposais. Il y a aussi une autre utilisation des TTM : ***toute pensée négative doit être systématiquement rejetée et remplacée par une AS.*** Lorsque vous aurez vaincu votre bégaiement, vous devriez utiliser cette méthode pour vous attaquer à toute pensée négative, quelle qu'elle soit. Elles sont toxiques, elles vous blessent, vous et *les autres*. Apprenez à devenir un bon jardinier mental ; protégez votre potager cérébral. Cela constitue un des moyens de convertir le bégaiement en une bénédiction dans votre vie.

8.9 VOS TAS QUOTIDIENS

Ce n'est rien de compliqué. Il n'y a aucune manière "parfaite" de le faire. Vos meilleurs efforts SUFFIRONT.

La technique centrale de Coué est la répétition monotone (RM) à notre esprit conscient (et un enregistrement monotone [pour éviter les distractions] de vos AS pour les faire tourner pendant votre sommeil). J'ai également profité de cette technique en faisant ces répétitions en variant le volume de ma voix, mon débit de parole et l'emphase portée sur certains mots, enregistrements qu'il est préférable d'écouter alors que nous sommes éveillés. Plus ces répétitions étaient variées, plus elles étaient, pour moi, intéressantes et mémorables.

La RM est également une des méthodes (bien qu'indirecte) pour atteindre l'esprit subconscient, et surtout pendant le sommeil. J'ajoute la VISUALISATION (un élément primordial de l'Autohypnose et de toute forme de reprogrammation cérébrale). En visualisant le scénario souhaité, je me vois et m'entends être fluent dans des situations stressantes, tout en répétant mes AS. Quelle agréable sensation !

Comment le fait-on ? En privé lorsque c'est possible, assis dans un fauteuil confortable, *inspirez et expirez* très profondément, de 10 à 20 fois, jusqu'à ce que vous deveniez détendu. (Plus je suis détendu, plus mes TAS chevauchent et simulent un TAH. Certains s'administrent leurs TAS en joggant, à vélo, en conduisant ou assis dans l'autobus. Choisissez la meilleure location disponible.) J'ai DIX AS (pas plus que dix pour permettre suffisamment de répétitions, les RÉPÉTITIONS étant la force vive du changement). Puis répétez chacune des suggestions planifiées 20 fois ou plus (le nombre préféré de répétitions pour Coué). (*Gardez votre liste de plus ou moins 10 Autosuggestions à portée de main afin de pouvoir la réviser et la mettre à jour régulièrement.*) Vous pouvez les dire SILENCIEUSEMENT. Mais je vous conseille vivement de les répéter de manière aussi audible que les circonstances et votre bégaiement vous le permettent, ou en un faible murmure, mais de préférence, suffisamment fort pour que vous les entendiez, même faiblement. (Votre cerveau « entend » des murmures que vous ne pouvez entendre.) Je réfère à ce processus comme "Traitements d'Autosuggestions quotidiens" ou "Traitements quotidiens", ou "Traitements" ou TAS.

Combien de TAS devez-vous faire quotidiennement ? Faites autant de TAS quotidiennement que vous pensez avoir besoin. Mais, *au début, pas moins que trois* : (1) avant de vous lever le matin, (2) une autre séance pendant la journée, et (3) une dernière avant d'aller au lit. Comme votre subconscient ne dort jamais, ce que vous faites avant d'aller au lit a tendance à s'infiltrer dans votre subconscient plus efficacement, tout comme le contenu d'un enregistrement de vos Autosuggestions que vous feriez tourner pendant votre sommeil.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Combien de temps doivent durer vos TAS ? Mon objectif est de 20 minutes pour chaque TAS. Vous ne devez pas avoir plus de dix, ni moins que cinq AS. Je commencerais avec dix. Dire chacune de vos dix AS vingt fois vous prendra 20 minutes. *Comptez vos AS sur vos doigts* pour vous assurer que vous répéterez chacune d'elles au moins vingt fois. (Je répète certaines AS 30 fois, parfois plus.)

Évitez de vous endormir. Ces Traitements pourraient vous amener à somnoler - ce qui est tout de même mieux que des somnifères □ (que je n'ai jamais utilisés puisque je combats l'insomnie simplement en utilisant des autosuggestions pour dormir pendant quelques minutes : du genre « Je m'endors beaucoup ; je tombe de sommeil, » etc.) Si vous avez tendance à vous endormir avant d'avoir terminé vos traitements, essayez de les faire pendant la journée.

J'attends ce moment avec impatience puisqu'il s'agit de "Mon moment de santé psychique et physique". Et chaque jour, je me remercie de le faire, avant et après l'exercice, parce que cela contribue (1) à ma parole (lorsque j'avais besoin de ce renforcement), (2) à un meilleur fonctionnement de mon cerveau, (3) à la performance de mon cœur, (4) à élever mes attitudes/karma, une situation quatre fois gagnante, et (5) *cela me rend fier de moi que d'être aussi autodiscipliné et parce que je fais de mon mieux (l'épreuve de vérité pour le succès).*

8.10 EXEMPLES D'AUTOSUGGESTIONS

Dans vos traitements quotidiens, pourquoi ne pas commencer avec la plus célèbre Autosuggestion de Coué (adaptée pour la parole), tel qu'utilisée et citée par des millions de personnes :

« Chaque jour, de quelque manière que ce soit, ma parole s'améliore constamment. »

Après ce lever de rideau, vous devriez faire toute proclamation qui s'adresse à vos problèmes et vos craintes ***en mots qui signifieront quelque chose pour vous.*** Les possibilités de mots à mots sont infinies. Pour les PQB, *le but est de toujours réaffirmer notre **capacité** à nous exprimer, le fait que nous aimions parler, le **calme** qui nous envahit lorsque nous parlons et de visualiser des images mentales de nous faisant précisément cela alors que chaque énoncé est répété 20 fois.* En règle générale, il est préférable de formuler vos suggestions positivement (« Je vais... ») plutôt que négativement (« Je ne vais pas... »).

Quelques-unes des miennes sont énumérées ci-après. Plusieurs sont *intentionnellement* similaires, mais certaines variations conservent leur fraîcheur. Je les répète avec toute une gamme de tons et de volumes, du plus monotone (préféré pour écouter durant votre

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

sommeil) au plus passionné et du murmure le plus faible à ma voix la plus forte (préférable pour les réécouter alors que vous êtes éveillé).

*Les traitements d'Autosuggestions quotidiens sont une deuxième méthode pour nous exercer à la fluence, si vous les répétez à voix haute (même avec un faible murmure). Voici ci-après **les dix que je recommande présentement** à ceux qui souffrent d'anxiété de parole. Visualisez-vous dans quelques circonstances que ce soient qui vous sont les plus importantes, puis commencez :*

Dix autosuggestions pour l'anxiété de parole

- (1) Chaque jour, dans tous les sens, ma parole s'améliore.
- (2) Si je peux dire UN mot dans une situation, je peux dire N'IMPORTE LEQUEL mot en toute situation. (Celle-ci est mon mantra personnel.)
- (3) J'AIME parler ; j'aime dire mon nom, Lee.
- (4) Lorsque je parle, le CALME envahit tout mon corps.
- (5) Lorsque je ressens le besoin de parler, je parle immédiatement, sans y penser.
- (6) Lorsque je m'exprime, je me concentre sur la PASSION & le PLAISIR.
- (7) Je dois rejeter toute peur, sous toutes ses formes.
OU
Mes craintes de parole donnent lieu à une fluence détendue.
- (8) Sous pression/stress, Je prononcerai de COURTS énoncés, j'utiliserai la LIAISON-DES-MOTS, une PRONONCIATION EXTRÊME et/ou je modifierai mon REGISTRE VOCAL.
- (9) JE SOURIRAI pendant tout le temps que je parlerai.
- (10) JE FERAI de ce jour, un jour heureux.

La dernière est TRÈS importante ! Collez ce qui précède sur votre cellulaire, votre iPad et votre ordinateur et gardez-en une copie papier dans votre poche. Mémorisez-les. Vous pourrez les utiliser en tout temps, jusqu'à la ligne d'arrivée (c.-à-d. la victoire), mais utilisez-les pour au moins un mois, et ne vous pressez pas de les changer, en les changeant une à la fois.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Pourquoi ? Ces suggestions, ou certaines qui leur sont semblables, s'avèrent efficaces pour un grand nombre de PQB. Tirez-en des leçons. Je le fais.

Au début, vous ne ferez ***pas moins*** que trois traitements quotidiens, 20 minutes chacun, (en vous levant le matin, un autre pendant la journée, puis avant d'aller au lit) avec, comme bonis, des traitements pendant vos temps morts, aussi souvent que vous le pourrez. Vous ne ferez jamais assez de reprogrammation cérébrale. C'est ainsi que vous apprenez à DICTER vos pensées. C'est ainsi que vous placez vos deux mains sur le volant de votre vie. C'est alors que vous dirigez votre vie vers le nord, en direction des étoiles. Nous l'avons fait. Vous le pouvez aussi.

Certaines PQB me demandent quelles sont les suggestions que j'utilise présentement. Les miennes tendent à s'attaquer aux négativités élémentaires humaines : l'anxiété, la colère, l'ennui, la dépression, la paresse, l'auto-indulgence, l'insomnie et divers enjeux de santé. Elles sont personnelles. Mais voici une énumération de quelques-unes que je pourrais recommander (suggestions post-bégalement – depuis longtemps) :

Post-guérison : exemples d'autosuggestions

- (1) Tous les jours, et dans toutes les sphères, je m'améliore.
- (2) Tous les jours, et dans toutes les sphères, ma femme et ma famille s'améliorent.
- (3) Aujourd'hui, je rejetterai la colère sous toutes ses formes.
- (4) Lorsque j'aime, je suis heureux.
- (5) Lorsque je ris, je suis heureux.
- (6) Lorsque je travaille, je suis heureux.
- (7) Lorsque j'apprends, je suis heureux.
- (8) Lorsque je suis logique, je suis heureux.
- (9) Aujourd'hui, je rejetterai la douleur sous toutes ses formes.
- (10) Aujourd'hui, je ferai de ce jour un jour heureux.

8.11 COMBIEN DE TEMPS POUR LES TAS QUOTIDIENS ?

À la Section 4.3 (page 93), le très simplifié Tableau de Sévérité du Bégaiement tente de classer les PQB selon la sévérité de leur bégaiement et de décrire comment le tableau s'applique pour différentes PQB. Dépendant de la sévérité du bégaiement de chacun, selon mon expérience personnelle – mon bégaiement ayant varié de modéré à sévère - et selon ce que mes Compagnons d'Armes QB m'ont dit, les PQB passent, en général, de 10 à 59 minutes PAR HEURE à penser au bégaiement. De toute évidence, *Plus vous passez de minutes à l'heure à penser au bégaiement, plus votre autothérapie sera longue*. De toute évidence, une PQB sévèrement ne pourra passer 60 minutes par heure en se traitant elle-même, mais elle devra y consacrer autant de temps que possible. ***Voyez les choses sous cet angle : chaque minute (ou seconde) que vous gaspillez à vous inquiéter de votre parole peut et doit être convertie en temps consacré à formuler des affirmations positives !*** Étant donné qu'ils n'ont jamais vécu *La Malédiction de la PQB* (un esprit consumé, parfois 24 heures sur 24, par les peurs du bégaiement), les locuteurs normaux (qui ne bégaiant pas – le 99 %) ne comprendront pas ce dont je parle ici.

Pourquoi ne pas convertir ces minutes à s'inquiéter du bégaiement en temps pour traiter le problème ? Heureusement, *au fur et à mesure que vous vous traitez, vous vous autoguérissez progressivement. La quantité de traitements et le temps total qui y sera consacré devraient diminuer*, comme ce fut mon cas. Je n'ai pas eu besoin de faire de TAS ou de TAH *pour la parole* depuis des décennies. MAIS une menace du bégaiement se manifeste encore parfois (une fois par jour, par semaine ou par mois), mais je ne bégaié jamais plus de manière détectable parce que j'utilise mes Trucs, au besoin, pour mettre KO chaque menace de bégaiement. ***Résultat : PAS de rechutes.***

Bien que je consacre rarement tout TAS au bégaiement, *mon esprit a besoin d'une programmation et d'une direction quotidienne, comme cela sera toujours le cas* et, grâce à mes TAS quotidiens, je suis une personne infiniment meilleure et plus heureuse que j'aurais pu l'être autrement. (Exemple : après la haine, la colère est la plus destructive de toutes les [émotions](#). Mon TAS anti-colérique quotidien m'a énormément ralenti dans mes montées de colères. Cela m'aide, ainsi que quiconque de mon entourage.) Oui, tout comme vous commencez certainement à le penser, le bégaiement est devenu la plus grande bénédiction de ma vie, et cela peut aussi devenir votre cas.

8.12 VOS TEMPS MORTS : TRAITEMENTS-BONI

Les temps morts (temps perdus dans les salles d'attente, le train de banlieue, seul en voiture, etc.) constituent de merveilleuses occasions de vous traiter (et c'est bien un "traitement") en vous administrant encore plus d'Autosuggestions, de telles occasions étant « à saisir. » Vous sortez votre liste (avec les suggestions que vous avez notées pour vous-même) et vous vous offrez un traitement à la volée. Faites autant de Suggestions, répétées 20 fois chacune, que le temps vous le permet et profitez du chaleureux sentiment de bien-être qui s'ensuivra. Améliorez-vous, faites-le.

Rappel : le nombre de minutes que vous passez QUOTIDIENNEMENT à vous administrer des Traitements doit être suffisant pour remplacer les minutes par heure que vous aviez l'habitude de gaspiller à penser au - et à vous rappeler de désagréables instants de - bégaiement. *VOUS NE GASPILLEREZ PLUS, DORÉNAVANT, VOTRE TEMPS À VOUS INQUIÉTER DU BÉGALEMENT, puisque vous remplacerez immédiatement chacune de ces inquiétudes par une ou plusieurs Autosuggestions positives.* Arrachez les mauvaises herbes et épandez les semences de la vie. Comme le disait le psychiatre Caprio, « Rien ne vous force à penser quoi que ce soit d'autre que ce que vous voulez penser. Dicter, imposez vos pensées. Croyez pouvoir vous améliorer et vous vous améliorerez. »

8.13 TRAITEMENTS DE RÉACTIONS AUTOMATIQUES

Le processus de remplacement de chaque peur par une Autosuggestion devant devenir automatique, je l'ai donc appelé "Traitement de réaction automatique". Il est important que vous le rendiez "automatique". Les visualisations et les répétitions à l'infini le rendront automatique.

Comme je l'ai dit, ce livre ne se limite pas qu'à la parole. *Ce livre traite, d'abord et avant tout, de la reprogrammation du cerveau.* Ainsi, chaque fois que vous avez une pensée négative, vous devez systématiquement la rejeter et la remplacer par une pensée positive, que cette pensée concerne votre parole ou quoi que ce soit d'autre. Ce processus de rejet des pensées négatives pour les remplacer par des positives, lorsque fait suffisamment, deviendra aussi automatique. Lorsque cela se produira, votre disposition générale, votre psyché et votre karma se seront améliorés à des années-lumière. Vous serez mieux accueilli par qui que ce soit et serez une personne bien plus heureuse. Plusieurs m'ont dit ou écrit qu'ils le sont devenus.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Rappelez-vous ce brillant livre de Bill Gates, [*Business @ the Speed of Thought ?*](#) (traduit en français : [*Le travail à la vitesse de la pensée*](#)). Tel qu'il le note, *rien, pas même la lumière, ne voyage aussi vite que la pensée*. Les ordinateurs nous permettent de brasser des affaires à la vitesse de la pensée. *Votre parole peut et devrait s'écouler aussi aisément et sans effort que le fait votre pensée*. Pour faire changement, *vous utiliserez la vitesse de votre pensée pour vous aider à fouetter Satan Bégalement*.

La réaction Pavlovienne (vers 1890) est bien connue : chaque fois que sonnait la cloche, les chiens de Pavlov se voyaient servir de la nourriture. Après un certain nombre de répétitions suffisantes pour les chiens, lorsque sonnait la cloche, les chiens commençaient à saliver, même si aucune nourriture ne lui était présentée. Le déclencheur/la cloche, *et non pas* la nourriture, stimulait automatiquement le cerveau des chiens à saliver – *une réaction mentale à un événement physique*. De la même manière, l'Effet Placébo démontre *que l'esprit humain pouvait tout aussi facilement se faire enseigner à réagir automatiquement à un déclencheur*¹¹⁹ : une pilule dépourvue de toute substance médicale.

Dans le cas du bégaiement, toute *PEUR* du bégaiement face à tout mot *devient pour vous le DÉCLENCHEUR*.

Le déclencheur de Peur = Calme et Fluence.

Voici le TAS en découlant :

« Le son de ma voix instaure une calme fluence. »

Imaginez si votre cerveau convertissait *automatiquement* la peur de parler en fluence calme ! Eh bien il PEUT faire précisément cela. Si vous pouviez vous accrochez à cette pensée et la garder [à l'avant-plan](#) de votre esprit et prendre l'habitude de RÉPÉTER penser-VISUALISER-verbaliser cette pensée CHAQUE fois que se manifeste la peur du bégaiement, vous constateriez rapidement la disparition de la peur et la libération de votre langue. (Je développerai davantage ce lien Pensée-Visualiser-Verbaliser-agir à la Section 8.18, page 279.) Nous pourrions tout aussi bien désigner ce lien Penser-Visualiser-Verbaliser-Parler.

Et pour planter le dernier clou au sarcophage du bégaiement, quand vous parlez, vous pouvez toujours utiliser les Outils vocaux/Trucs (Étape Deux), *lorsque et au besoin*, et continuer

¹¹⁹ Phénomène désigné « ancrage » en programmation neurolinguistique.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

à parler avec un sourire détendu sur votre visage. Les Trucs favorisent, à la Phase I de l'autoguérison (alors que la PQB sévèrement a des problèmes à dire quoi que ce soit), une parole avec moins de bégaiement et ils sont utilisés à la dernière Phase pour rendre les bégaiements indétectables par vos interlocuteurs/auditeurs et pour prévenir les rechutes. Par bonheur, après un certain temps, ils deviendront à ce point rarement nécessaires qu'ils ne seront plus un facteur dans votre vie.

*Cette Méthode de Réaction AUTOMATIQUE (combinée aux Trucs pour les urgences) sera, pour certains, la forme de Traitement la plus importante de ce livre : chaque fois que la Peur Démoniaque insère une pensée de bégaiement dans votre esprit, vous devez l'attaquer sans merci, avec un rejet **systematique**, la rejetant pour la remplacer par une ou plusieurs de vos Autosuggestions. Cette réaction doit être **automatique**. Vous remplacerez chaque pensée de bégaiement par n'importe laquelle de vos Autosuggestions préférées du moment. Rien ne vous empêche "d'assurer les arrières" de l'AS avec un Truc qui esquivé un blocage/bégaiement imminent et continuer à parler comme si de rien n'était.*

Le remplacement de CHACUNE de vos peurs par une suggestion positive doit devenir pour vous *aussi automatique que la réaction des chiens de Pavlov à la cloche* ou la réaction des patients de Coué au placebo. Vous avez simplement besoin d'être vigilant et discipliné pour remplacer CHAQUE peur jusqu'à ce que cela devienne automatique. Une fois que cela sera devenu un automatisme, votre bégaiement deviendra, du jour au lendemain, indétectable.

« Et si cela ne se produisait pas ? » allez-vous me demander. Vous utiliserez alors toutes les autres Étapes et Outils/Trucs que vous fournit ce livre. Puis vous continuerez à travailler sur vos Réactions Automatiques jusqu'à ce que vos TAS aient reprogrammé votre cerveau suffisamment pour que cela devienne automatique ! ***Vous n'abandonnerez JAMAIS, et vous ferez en sorte que cet automatisme s'installe***, imitant ainsi la multitude « ayant passé par là » avant vous.

8.14 MÉTHODE ALTERNATIVE : L'ÉCRITURE

Plusieurs d'entre nous apprenons et mémorisons des choses en les écrivant à répétition. Ruth Mead utilisa l'écriture comme principale méthode pour vaincre son bégaiement¹²⁰. Bien que

¹²⁰ En vérité, l'écriture permit à l'esprit inconscient de Ruth de s'exprimer, l'écriture non censurée et non corrigée étant un moyen de passer outre ou de court-circuiter son esprit conscient par trop bavard et toujours politiquement correct. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

je préfère la visualisation et les répétitions verbales (VRV), lorsque vous les effectuez dans un état le plus détendu que possible, L'ÉCRITURE de vos affirmations/suggestions (« Autosuggestions ») pourrait s'avérer plus efficace pour vous. Comment savoir ? Si, après vous être administré, pendant un mois, vos TAS et vos TAH, vous ne progressez pas de façon notable chaque semaine, essayez d'écrire vos suggestions vingt fois chacune pendant une semaine ou deux. Si l'écriture vous aide davantage, alors concentrez-vous sur cette méthode. D'autres pourraient trouver plus efficace d'alterner entre les deux méthodes : c.-à-d. visualiser/verbaliser un traitement et écrire le suivant. Malgré notre similitude génétique à plus de 99 %, nous réagissons différemment au rythme des batteurs, nos environnements variés nous ayant programmés différemment.

Ainsi, l'écriture PEUT s'avérer la clé de votre succès. Alors, si la VRV ne fait pas l'affaire, essayez d'écrire vos Autosuggestions. Mais une combinaison des deux méthodes pourrait bien s'avérer pour vous plus efficace.

8.15 RÉSUMÉ, PROGRAMMATION CÉRÉBRALE

Lorsque vous travaillez à vous autoguérir et à éviter les rechutes, ***vous êtes votre propre thérapeute***. Il vous faut un plan, un plan pour vous traiter cliniquement, tout comme si vous étiez traité par un thérapeute de parole ou en clinique de parole. Ceci explique les raisons de mes Traitements d'AS :

- (1) Deux **traitements quotidiens d'Autosuggestions**, séances de 20 minutes chacune, répétant 10 suggestions 20 fois chacune (ou autant que nécessaires pour que votre balle de neige anti-bégaiement se mette à rouler et, pour les cas plus difficiles, en écoutant l'enregistrement de vos AS).
- (2) **Traitements d'AS lors de vos temps morts** (de 10 secondes à 5 minutes, et autant que vous le permet la durée du votre temps mort, spécialement utiles avant de prononcer un discours sous pression).
- (3) **Traitements de réaction automatique** (chaque fois qu'une peur de bégaiement s'insère dans votre esprit, contre-attaquez-la avec une flopée d'AS jusqu'à ce que vous la mettiez KO).
- (4) **TAS pendant votre sommeil** (enregistrez vos AS d'une voix monotone et faites-les tourner pendant votre sommeil, donnant ainsi à votre subconscient toujours en éveil une immersion supplémentaire de 6 à 8 heures d'AS).

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Les Traitements précédents s'ajoutent à la Pratique des Outils vocaux (POV) décrits à la Section 5.7 (Deuxième Étape - page 136), à la lecture à voix haute et, comme décrit à la Section 4, à parler dans vos zones libres de bégaiement.

Votre cerveau n'a pas besoin des détails ; c.-à-d. qu'il n'a pas besoin de se faire dire comment faire en sorte que la cure se produise. Comme Coué et de nombreux autres médecins nous l'ont dit : *nos cerveaux savent ce que doit faire notre corps pour se soigner ou s'autoguérir ; NOTRE TRAVAIL CONSISTE À "IM-PLANTER" LES SUGGESTIONS* – tel que démontré par l'Effet Placébo et l'utilisation de l'hypnose au lieu de la Novocaïne en dentisterie. *Tout ce que nous avons à faire, c'est de fournir à notre cerveau l'objectif souhaité* : « Je veux parler parfaitement, facilement et avec fluence. »

Devriez-vous vous concentrer en faisant vos TAS ?

Coué a dit : « Le cerveau sait quoi faire, » et il ajouta : *Ne vous concentrez pas ; laissez la concentration pour votre subconscient ; dites [ou murmurez] les mots méthodiquement, encore et encore.*

Tous ne sont pas d'accord : parmi les gourous contemporains de l'esprit/cerveau (neurologues, psychiatres, et autres) nous retrouvons *trois écoles de pensée* : (1) utilisez une concentration *maximum*. (2) Une *légère* concentration suffit. (3) *Aucune* concentration n'est requise (Coué). La pluralité des opinions médicales actuelles (et ma logique) suggèrent une concentration maximum. *Donc, j'essaie de me concentrer ; mais si mon esprit se met à vagabonder, je n'en fais pas tout un plat.* Alors, allez-y de l'une ou l'autre façon ou selon une combinaison des deux (autres que pas de concentration du tout). Il est difficile de demeurer concentré à 100 %, mais j'essaie. La [VISUALISATION](#) de vous-même en situations spécifiques alors que vous êtes fluent est aussi essentielle que les RÉPÉTITIONS des pensées souhaitées.

Tout ce qui précède vous équipe d'une esquisse, d'une carte, d'un plan, étape par étape, à utiliser pour mettre en œuvre l'Autosuggestion et commencer à inverser le mouvement de la balle-de-neige-de-bégaiement qui s'est probablement accélérée dans votre vie. Rien, dans la vie, n'est statique. Pour le meilleur ou pour le pire, tout change, tous les jours. Et votre bégaiement n'y fait pas exception. *Ou vous le battez, ou ce sera lui qui vous battra*, et de plus en plus fort.

Dans quelle direction vous dirigez-vous présentement avec ce bégaiement ? Si vous échouez à agir et à mettre en œuvre le plan d'Autosuggestions détaillé dans cette section, vous gaspillez votre argent (si je ne vous l'ai pas donné) et votre temps avec ce livre. J'espère

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

tellement que cela ne soit pas le cas, car je ne suis pas délirant au point de rédiger un livre “pour l’argent”.

J’ai rédigé ce livre pour VOUS aider !¹²¹

Alors, s’il-vous-plait, « payez-moi » en commençant dès aujourd’hui à vous Traiter !

8.16 POURQUOI LES AUTOSUGGESTIONS SONT-ELLES EFFICACES ?

Si vous ne croyez pas que les Autosuggestions (AS) peuvent fonctionner, elles ne fonctionneront pas pour vous – parce que vous ne leur permettrez pas.

Si vous acceptez ces faits irréfutables que moi et toute une flopée d’autres (sur SAA) l’ont vaincu, en profitant de ces méthodes (couvrant tous les niveaux de problèmes de bégaiement), ET SI vous y travaillez sérieusement, en suivant les instructions détaillées dans ce livre, alors les Autosuggestions FERONT le travail pour vous. Ici encore, comme nous sommes tous différents, le temps que cela vous prendra dépendra de la sévérité et de la longévité de votre bégaiement – et de votre diligence à mettre en œuvre les méthodes.

Comme nous en avons déjà discuté, nous, PQB, [CHOISSONS](#) et nous nous ENGAGEONS à bégayer, consciemment et/ou inconsciemment. Nous n’avons de cesse de penser au bégaiement et donc de décupler notre problème. Il est probable qu’avec le temps, certains “bègues” prennent plaisir à être des personnages tragiques, sujets de pitié. (Il est possible que j’aies été du nombre ; je ne sais pas. Mais j’ai décidé, d’une façon ou d’un autre, de me battre.) D’autres ne désirent pas être différents de leurs amis qui bégayaient – ou de perdre leur amitié en devenant fluents. Puis il y a ceux qui jouissent de la tranquillité et de la protection de la solitude sociale. D’autres sont simplement défaitistes, ils « savent » ne pas pouvoir le battre. Ils se cachent derrière le bégaiement, ils l’utilisent comme bouclier, ils se retirent en eux-mêmes. La plupart d’entre nous qui avons bégayé, avons, à un moment donné, souffert une ou même toutes les attitudes décrites ci-haut. Si vous voulez le vaincre, vous devrez vous débarrasser de tout schème de pensée décrit précédemment et prendre la ferme résolution de travailler très fort pour le vaincre et de ne surtout pas abandonner avant d’avoir atteint cet objectif. Alors, et seulement alors, vous l’aurez vaincu.

¹²¹ Et vous pouvez me croire, Lee est des plus sincères lorsqu’il vous dit (écrit) cela. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Le jour où j'affrontai, face à face, cette brutale réalité que moi, et moi seul, choisisais de bégayer, je décidai de cesser cela, de cesser de remplir mon épouvantable banque pleine de souvenirs de bégaiements débilissants et d'inverser ce processus en imprégnant, sans cesse, des images et des souvenirs positifs, chaque jour, jusqu'à ce que, enfin, je n'aie plus ce problème. Et c'est précisément ce que je fis. D'autres ont suivi mon exemple et vous pouvez le faire également. Mais *il y a une attrape. La voici :*

*Pour arrêter de bégayer,
vous devez avoir l'esprit OUVERT au contrôle du cerveau.*

Je ne suis ni neurologue, ni psychiatre, ni toute autre forme de médecin ; mais je peux lire, et Dieu sait que j'ai lu, approximativement un livre par semaine, pendant cinquante ans. Voyez ma bibliographie pour une liste partielle de lectures suggérées. *Je ne recommande RIEN, relativement à la programmation de notre cerveau, que je n'aie pas trouvé en abondance dans des textes médicaux et que je ne me suis pas démontré ou été témoin d'une preuve supplémentaire chez mes Compagnons PACB* (personnes ayant cessé de bégayer).

Je ne peux m'empêcher d'ajouter que la communauté médicale (pour qui j'ai le *plus grand* respect) est LOIN DERRIÈRE en ce qui concerne le bégaiement. 99 % de ses membres n'ont jamais bégayé et ils ne comprennent pas, et ne comprendront jamais, ce problème. L'autre 1 % bégaille toujours (et/ou s'en préoccupe sans arrêt) ; ils ne peuvent comprendre qu'on puisse le vaincre. Alors, mes amis, cessez de penser que la communauté médicale pourra résoudre ce problème pour vous. Malgré toutes leurs bonnes intentions et leurs expertises médicales autres que pour le bégaiement, ils ne peuvent vous aider davantage. C'est VOTRE problème, et seulement VOUS pouvez le résoudre. Pendant que vous y êtes, oubliez tous ces médicaments et ces gadgets. Le bégaiement est DANS VOTRE TÊTE, *et vous devrez trouver la solution DANS VOTRE TÊTE, et seulement VOUS pouvez la trouver.* Les méthodes de ce livre ont fait leurs preuves, et continuent à le faire pour d'autres. Si vous les mettez en pratique, elles fonctionneront également pour vous.

Pour vous le faire comprendre davantage, *revisitons quelques autres qui avaient des esprits ouverts aux CURES CÉRÉBRALES pour des problèmes mentaux et/ou physiques*, tout cela dûment documenté par des personnes ayant une formation médicale ou toute autre preuve solidement corroborée :

- Ceux qui furent guéris pas un placebo.
- Ceux qui furent guéris par un guérisseur religieux.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- Le patient installé sur la chaise du dentiste, hypnotisé, et qui ne ressent aucune douleur de la drille.
- Le patient cancéreux consumé de douleur dont l'état hypnotique réussit à faire ce que la morphine n'arrivait plus à faire.
- Le ministre du culte qui ne bégaye jamais en prononçant ses sermons.
- La PQB qui ne bégaye pas en chantant, en parlant à l'unisson, en parlant aux enfants ou aux animaux ou à l'église, etc..
- Mon ami John qui reconnecta sa moelle épinière sectionnée et se tint debout, marcha et courut pendant trois heures, aussi longtemps qu'il y crut.
- Les patients du Dr Doidge qui améliorèrent leurs QI.
- Et qui reproduisirent en masse de nouvelles cellules cérébrales.
- Ou l'auteur de ce livre et ses Compagnons d'Armes QB ayant vaincu le bégaiement.
- Ces millions d'autres qui utilisent le contrôle du cerveau pour s'autoguérir, quotidiennement, de tous genres d'affections.
- Tous ceux-ci et bien plus qui se guérissent eux-mêmes grâce aux Autosuggestions, y compris cette armée rapidement grandissante de PACB qui publient leurs Victoires Personnelles sur SAA.

Tellement de gens ! ***Et pourquoi pas VOUS ?*** Tout ce dont vous avez besoin, c'est (1) d'un esprit **ouvert** (*un esprit ouvert au pouvoir du cerveau à réparer les choses*, comme il l'a fait et continue de le faire pour des millions de gens) et (2) beaucoup de patience, de détermination et de travail.

Votre cerveau, laissé à lui-même, peut devenir votre ennemi (et spécialement lorsque vous permettez aux autres ou aux événements de le guider). Mais une fois que vous [mettez la selle dessus](#), il deviendra votre plus grand actif et vous offrira la plus grande victoire de votre vie, car, en temps opportun, *maitriser le bégaiement deviendra un des accomplissements mineurs de votre cerveau*. Ça l'a été pour moi. Ce que ma guerre contre le bégaiement m'a appris a sauvé ma vie à plusieurs reprises et fit de moi une bien meilleure personne que je serais autrement devenu.

Si vous ne vous laissez pas convaincre (ou que vous vous y refusez) par toutes ces preuves, lesquelles démontrent la capacité du cerveau à guérir une myriade de problèmes cognitifs et

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

physiques, eh bien vous devez admettre que, profondément en vous, *vous aimez bégayer* ! Pauvre vous ! Pauvre moi ! Je dis « Bêtise » à une telle attitude, à une telle résignation.

*Nous tous, Y COMPRIS VOUS, pouvons devenir les maîtres de nos cerveaux si vous, moi, nous voulons **réellement** le faire, si nous sommes vraiment disposés à y **travailler**. Mais nous devons accepter cette possibilité, cette probabilité et cette inévitabilité d'une guérison complète.* Nous devons accepter cette logique apodictique qui affirme : Nous ne sommes pas nés en bégayant ; nous l'avons laissé se produire ; [nous l'avons nourri](#), nous l'avons décuplé ; nous l'avons laissé prendre de l'ampleur ; nous en sommes venus inconsciemment à nous attendre à et à choisir de bégayer.

MAIS si nous décidons d'aller dans la direction opposée, ce livre décrit une méthode conviviale pour inverser et tuer ce Démon de Bégalement :

- Nous pouvons amplement lire à voix haute pour remplacer des souvenirs de bégalement par des souvenirs de fluence, tout en nous entraînant, simultanément, à nous concentrer sur nos idées et nos émotions au sujet de nos idées, au lieu de planifier les mots que nous allons dire.
- Nous pouvons utiliser les Outils vocaux/Trucs et autres Étapes de ce livre pour commencer à réduire notre bégalement et, graduellement, à l'anéantir.
- Nous pouvons consciemment, puis inconsciemment, guider nos cerveaux pour qu'ils cessent de l'accepter, de l'attendre, de nous définir en fonction du bégalement¹²², de sans cesse ressasser les souvenirs pénibles et de nous en rappeler.
- Nous pouvons consciemment, puis [inconsciemment](#), commencer à attendre la fluence, à bâtir sur celle-ci et à s'en rappeler.
- Nous pouvons commencer à jouir de la fluence et de nos vies renouvelées, nos cerveaux étant maintenant libres de penser à autre chose qu'au bégalement.
- Nous pouvons nous visualiser et vivre l'expérience d'être une personne fluide tout en répétant inlassablement ces pensées dont nous désirons qu'elles soient dorénavant prédominantes dans notre cerveau, et
- Nous pouvons nous exercer à maîtriser nos Outils vocaux/Trucs et nous administrer des Traitements jusqu'à ce que nous soyons guéris et en paix avec nous-mêmes.

¹²² Ce qu'on fait précisément lorsqu'on parle de "bègue" plutôt que de "personne qui bégaye." RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

J'imagine que maintenant vous le savez : *Personne d'autre que vous ne peut mettre un terme à votre bégaiement*. Les thérapeutes, ce livre et bien d'autres choses encore peuvent, certes, vous aider, mais VOUS SEUL pouvez le vaincre. Rappelez-vous simplement que je l'ai fait et que plusieurs autres le font présentement.

Les Autosuggestions ne sont pas nouvelles. Ce n'est pas non plus du vodou et ce *n'est pas difficile*. Il faut certes y travailler mais cela fonctionne toujours pour des millions de personnes (y compris pour l'auteur de ce livre et un nombre grandissant de ses Compagnons d'Armes).

En cessant, dès maintenant, de vous faire du souci à cause du bégaiement pour plutôt vous attaquer à La Bête, vous pourrez et parviendrez à l'attacher au pilori. Il est bien plus difficile d'être mentalement robuste que de l'être physiquement. *Les altères, l'aérobic, le Yoga, les combats extrêmes, les diètes, devenir végétarien ne feront jamais pour vous ce que peut faire le Contrôle du Cerveau*. Il est le numéro un. Commencez à consacrer du temps à votre cerveau. *Prenez, dès maintenant, la ferme résolution de prendre contrôle de votre cerveau et de vous l'approprier* – mieux vaut tard que jamais. Le cerveau humain est la force la plus puissante de l'univers. Il est juste inexploré et largement ignoré par l'espèce humaine. Lui apprendre de nouvelles choses, bien sûr, mais le reprogrammer ? Pas question ! Les temps changent, Compagnons.

Essayez ceci : fermez vos yeux, inspirez et expirez très profondément 10 à 20 fois, et concentrez-vous à vous détendre, tout en vous répétant vos dix Autosuggestions. Ne luttez pas. Dites les mots, croyez en eux, visualisez-vous sur le point d'accomplir l'objectif de cette AS et laissez simplement la cure se produire. (S'il vous arrive de bégayer, murmurez-les ou utilisez les Trucs pour adoucir, au besoin, les bégaiements et éviter tous les bégaiements, même avant de vous enseigner et à mettre en oeuvre cette Étape 5. Les étapes 2 à 4 *outrepassent* les peurs et favorisent la fluence. Mais l'Étape 5 (et 6) vous donne des moyens de *supprimer* ces peurs, éliminant ainsi la Bête du Bégaiement de votre esprit et de votre vie.)

Votre but, je vous le répète, est de REMPLIR votre Banque de Souvenirs (BS) de souvenirs de parole réussie et d'images positives qui, graduellement, prendront le dessus sur les souvenirs et les images négatives de bégaiement. Avec le temps, toutes ces répétitions d'Autosuggestions à votre Esprit Conscient (EC) seront filtrées vers votre subconscient (ESC), et bien que votre ESC ne puisse être forcé à faire quoique ce soit, il est toujours réceptif aux suggestions, aux visualisations et aux répétitions et sait comment les mettre en pratique et le fera en temps opportun, pourvu que vous continuiez à télécharger des Autosuggestions dans votre BSIM (Banque de Souvenirs et d'Images Mentales).

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lorsque nous ne nourrissons *pas* nos cerveaux avec des pensées positives, ceux-ci combleront leurs besoins en pensées à partir d'autres sources (d'autres personnes ou événements – "l'Environnement") et construiront sur toute négativité dont nous aurons inconsciemment permis la présence dans nos cerveaux. Il faut arrêter cela dès à présent.

Vous ne pouvez vous permettre d'abdiquer le contrôle de votre cerveau, jamais ! Ces jours-là sont choses du passé. Les Traitements d'Autosuggestions ont démontré leur efficacité sur des millions de personnes à guérir tous genres de problèmes. Ils en feront autant pour vous si vous vous les administrez avec un esprit ouvert.

8.17 REFUSEZ TOUTE NÉGATIVITÉ

Il y a quelques décennies, un livre fut publié, [*The Hidden Persuaders*](#), un best-seller. Il fut réimprimé en 2007 et vous pouvez le trouver sur Amazon-Kindle¹²³. Il nous révèle comment les détaillants (surtout des épiciers) [*incorporaient*](#) des messages subliminaux à la musique qui jouait en arrière-plan, messages incitant les clients à acheter ceci ou cela, souvent en répétant des instructions. *Bien que les esprits conscients des clients ne percevaient pas ces messages, ces derniers étant trop faibles, leurs esprits inconscients, eux, les percevaient.* (Remarquez le pouvoir du subconscient à "entendre" les pensées virtuelles des autres, même lorsqu'elles sont transmises de manière non perceptible à l'oreille humaine. Le cerveau l'entend de toute façon ! Ne l'oubliez pas : votre cerveau est doté d'un niveau d'omniscience.)

Les statistiques indiquèrent que les messages "non entendus" *augmentèrent substantiellement les ventes des produits vendus de façon subliminale*. Cela s'accomplissait par des "suggestions" commerciales ; c.-à-d. *que des pensées SILENCIEUSES, inlassablement répétées, faisaient le travail*. Vous imaginez ? De tels cerveaux absorbent de vastes quantités de toxicités en provenance de l'environnement, et la majorité d'entre nous ne font rien pour combattre ces négativités. Pourtant, si nous programmons nos cerveaux avec des affirmations positives, il n'y aura plus de place pour les négativités. « Le mal ne peut pénétrer un cerveau déjà rempli, » dit le métaphysicien.

Vous croyez que votre cerveau n'est pas sujet aux suggestions ? Réveillez-vous et acceptez la réalité ! *Cela prouve davantage ce que je veux dire : Si VOUS ne programmez pas votre*

¹²³ Ceux qui ont un iPad peuvent télécharger l'application Kindle pour iPad. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

cerveau positivement, il dérivera comme un navire sans gouvernail dans la direction où le mèneront les courants dominants et d'autres (intentionnellement ou non intentionnellement) le programmeront.

Les navires sans direction atteignent rarement une destination souhaitable, et encore moins celle que vous souhaitiez. Votre cerveau n'y fait pas exception. Ou vous le "[cartographiez](#)", le programmez, le dirigez, lui dictez vous-même des pensées ou d'autres s'en chargeront. Alors, si votre problème de bégaiement ne vous apporte rien d'autre, S'IL vous amène à devenir le "programmeur exclusif" à vie de votre cerveau, le bégaiement deviendra alors « votre plus grande bénédiction ! »

Voici un autre exemple. En octobre 1960, Nikita Khrouchtchev, qui avait succédé à Joseph Staline comme leader de ce qui était alors L'Union Soviétique, ou l'URSS, prononça un discours aux Nations-Unies, discours connu sous le nom du "soulier battant" ou discours « Je vais vous enterrer ». Dans ce discours, pour accentuer sa menace envers l'Occident, il enleva *supposément* son soulier et le frappa à répétition sur le lutrin. Peu de temps après, apparut une caricature en trois blocs. Dans chaque bloc, on voyait Khrouchtchev s'adresser à une foule (supposément Russe) tout en frappant son soulier dans chaque bloc. Cette caricature montrait Khrouchtchev utilisant des suggestions afin de contrôler leurs esprits conscients. Voici le dialogue de chacun de ces blocs :

Premier bloc :

Khrouchtchev (NK) dit « Noir est blanc. »

La foule répondit « Non, noir, c'est **noir**. »

Deuxième bloc :

NK répète « Noir est blanc. »

La foule répliqua « Non, noir c'est **gris**. »

Troisième bloc :

NK, une fois de plus insista : « Noir, c'est blanc. »

La foule, cédant : « Oui, noir c'est **blanc**. »

La caricature démontrait de façon moqueuse une vérité intrinsèque. Pour paraphraser John Milton dans [Paradise Lost](#) (1667), « Les répétitions feront le travail, » ce qui signifie que **des pensées répétées deviennent notre réalité**. Nous achetons le produit (pensée) qui est le plus annoncé (inséré) – ou *celui qui est imprégné, de façon subliminale, dans nos esprits*, en mots

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

qui sont “indéchiffrablement” enterrés dans la musique du magasin. C’est là, mesdames et messieurs, une réalité de l’esprit humain.

Vous pouvez déposer cela à la banque :

*Répétez (ou entendez) quelque chose suffisamment,
et cela deviendra votre réalité.*

Nous pouvons nous faire un lavage de cerveau positif. *Il est donc impératif que nous (1) maintenions un programme pour **implanter**, quotidiennement, des pensées positives et que (2) nous **résistions** activement à toutes pensées négatives, sinon ces dernières deviendront notre réalité* – tout comme le sont devenues nos peurs de bégayer.

Même le fait de porter un chandail avec un message négatif peut faire plus que de répandre un karma négatif ; il peut devenir une prophétie qui s’auto-accomplira.

J’avais un ami qui portait souvent un chandail avec le slogan plutôt grivois « La merde se produit ». Il trouvait cela amusant, en un sens, et “cool” (alors que cela m’apparaissait dégoûtant). (La grossièreté est un égout verbal et rien de bon ne se produit dans un égout ; cela ne peut que nous déshonorer.) Il cessa, après plusieurs mois, de porter ce chandail. Lorsque je lui demandai pourquoi, il répliqua : « Ma vie tombait en ruine ; lorsque je cessai de le porter, les choses s’améliorèrent. »

Ce n’est pas de la magie, c’est de la logique pure. LES PENSÉES SONT PUISSANTES, probablement l’élément le plus puissant de l’Univers, et nous devons les contrôler.

Les neurologues, qui, grâce à l’IRM¹²⁴ et autres numériseurs du cerveau, observent et suivent à la trace les pensées alors qu’elles se déplacent de neurones en neurones (cellules cérébrales ayant la forme de branches d’arbres), comparent les « pensées » à des « impulsions électriques » et disent que les pensées se comportent de la même façon. Nous ne pouvons « voir » les impulsions électriques dans l’air, mais elles n’en demeurent pas moins très puissantes. (...) Nous ne pouvons apercevoir l’électricité non plus, mais pensez à son pouvoir. J’ai toujours cru que la pensée était même plus puissante. La pensée, je crois, est la force la plus puissante sur terre, sinon de l’univers. Après tout, l’atome, en son centre, « n’est rien »

¹²⁴ Imagerie par résonance magnétique.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

pour les physiciens les plus brillants. (Voyez le best-seller de Stephen Hawking, *Brief History of Time*” ([Une brève histoire du temps](#)) et, de David Bodanis, *E=MC2*). Le sens commun nous dicte :

Toute pensée négative doit être désherbée de nos jardins mentaux AUSSITÔT QUE POSSIBLE, et nous ne devons jamais être idiot au point de les y planter nous-mêmes, que ce soit par des slogans sur des chemises, des tatouages, des posters dans nos chambres, des autocollants sur nos voitures, et ainsi de suite. Nous devons extirper le négatif de nos esprits/cerveaux et toujours être sur nos gardes aux portes de nos cerveaux pour en bloquer l’entrée aux pensées toxiques.

Maintenant nous comprenons : nos cerveaux sont *incroyablement* réceptifs aux suggestions et ils agissent en fonction de ces dernières. « Nos cerveaux savent quoi faire, » disait Coué. ***Les mots, les messages, le langage et les pensées sont importants.*** Si nous voulons vivre une vie positive, il nous faut surveiller et contrôler nos pensées, les mots et le langage que nous employons puisqu’ils dictent nos actions et comment se sentent et réagissent nos corps – et parfois ceux des autres – tout cela influençant notre vie et, par effet de domino, celles des autres. Nous avons un gros boulot à abattre ici, et cela va bien au-delà d’un problème aussi élémentaire que de vaincre le bégaiement.

8.18 PENSEZ-VISUALISEZ-VERBALISEZ-AGISSEZ

Il existe un *processus en quatre étapes (Penser-Visualiser-Verbaliser-Agir* comme je l’appelle), qui peut être planifié et positif OU non planifié et négatif. Si vous êtes présentement sous la domination de la deuxième option, elle doit être crevée dans l’œuf et inversée en substituant des pensées positives aux pensées négatives. Alors que les pensées ont un puissant impact, ***des actions [visualisées](#) et/ou des mots verbalisés ont un plus grand impact.*** (C’est la raison pour laquelle je désigne vulgarité “la calamité de la vulgarité”, parce que la *vulgarité place nos esprits et les conserve dans le dalot*, et rien de bien ne se produit dans un dalot. Question de logique et non métaphysique. De plus, la vulgarité est l’admission démontrable d’un vocabulaire inadéquat. Ainsi, nettoyer notre demeure mentale peut commencer par l’élimination de la vulgarité, une étape facile afin de faire rouler la balle-de-la-programmation-cérébrale. Si nous voulons nous exprimer avec fluence, assurons-nous que nos paroles valent la peine d’être écoutées !)

Il est donc évident que *pour contrôler nos corps, nous devons d’abord contrôler nos pensées. Pour y parvenir, nous devons :*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- (1) *PENSER* la pensée de notre choix, et
- (2) Nous *IMAGINER/VISUALISER* comme nous voulons être, puis
- (3) *VERBALISER* ces pensées, et
- (4) *FAIRE* ce que nous pensons-visualisons et verbalisons.

Penser-Visualiser-Verbaliser-Agir !

Inconsciemment, nous savons tout cela, mais il nous faut les amener dans le royaume de nos pensées conscientes et *nous occuper de - et supprimer - chaque pensée négative* lorsqu'elle se manifeste et, pour les PQB, le bégaiement est la Pensée et le Problème Numéro Un dans leurs vies.

Lorsqu'il discute du bégaiement, l'individu qui bégaie doit le faire en termes positifs : « J'y travaille. Je progresse. Je vais lui donner un coup de pied, », etc. Tel que noté à l'Étape un, le fait de parler du problème peut devancer votre cure, mais l'individu doit toujours être confiant en l'ultime victoire – penser victoire, visualiser la victoire et verbaliser victoire après victoire après victoire – et célébrer chacune d'entre elles lorsqu'elles se produisent. Toute pensée négative doit immédiatement être remplacée par des positives.

Comme le fit remarquer *The New York Times* dans sa critique du révolutionnaire best-seller du psychiatre Canadien Norman Doidge, [*The Mind that Changes Itself*](#), (version française : [*Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*](#).)

« Le pouvoir de la pensée positive gagne enfin sa crédibilité scientifique...
et comble le fossé entre science et s'aider soi-même. »

La [*“plasticité” du cerveau*](#) (ou la capacité de notre cerveau à se modifier lui-même) démontre que *le cerveau peut être “recâblé” ou qu'on peut lui enseigner à penser et à reprogrammer autrement nos organes corporels et, ce faisant, influencer et réorganiser les performances de notre corps.*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Franchement, dans le programme élargi des capacités du cerveau, résoudre le bégaiement constitue un problème MINEUR. Le regretté paléontologue de Harvard, Stephen J. Gould, Ph. D., le confirme dans son ouvrage convaincant, [*Wonderful Life*](#)¹²⁵, dans lequel il dit :

« La pensée peut modifier le comportement des gènes¹²⁶. »

Hélas, les PQB se sont fait dire par certains groupes de s'attendre à la défaite. Si c'est ce que vous croyez aussi, vous devez désapprendre cette croyance erronée. (Nous ne serons probablement jamais « guéris » à 100 %, défini comme absence totale de toute pensée ou menace de bégaiement, mais nous CESSONS de bégayer et de le craindre et nous pouvons nous enseigner à aimer parler.) Il fut un temps où tous croyaient que la terre était plate, que notre planète était le centre de l'univers et même que la montagne la plus proche ("El" ou "Elhoim") était Dieu. Mais nous connaissons mieux de nos jours. De nouvelles données nous forcèrent à modifier nos perspectives.

Il est maintenant temps pour vous de modifier vos attentes et d'entreprendre, avec optimisme, le voyage vers votre autoguérison (ce qui signifie cesser de bégayer et en finir avec la peur du bégaiement).

8.19 ESPRIT CONSCIENT VS SUBCONSCIENT

Coué explique l'importante relation entre nos esprits conscient et inconscient /subconscient :

« L'esprit conscient n'est qu'un petit ilot dans le vaste domaine de l'esprit subconscient... **Le subconscient reçoit et transmet des idées ; il ne rate rien.** Nous sommes libres d'implanter toute idée que nous voulons... [Il est impossible de séparer le corps de l'esprit.](#) Le cerveau envoie des messages à toutes les cellules ; **notre condition physique dépend de notre condition mentale...** C'est notre esprit inconscient qui envoie le sang dans la région d'une coupure ou qui évoque la douleur

¹²⁵ Version française : [*La vie est belle : Les surprises de l'évolution.*](#)

¹²⁶ Référence est ici faite à cette prédisposition génétique au bégaiement présente dans certaines familles. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

à l'endroit d'une blessure... Le cerveau peut accélérer ou ralentir notre rythme cardiaque... » (Accents de l'auteur)

Le psychiatre Norman Doidge a récemment prouvé et corroboré ce qui précède, tel que noté plus tôt, dans son best-seller largement louangé, *The Brain That Changes Itself*. Et cette vision est également corroborée par toute une légion de livres rédigés par des professionnels médicaux. Les neurologues estiment présentement que nos cerveaux sont ainsi partagés : 5 % par l'esprit conscient et 95 % par le subconscient. Vous pourrez trouver d'autres corroborations dans ma bibliographie.

L'esprit conscient est comme un cheval sauvage. Sans les brides et les rênes, le cavalier devra aller là où le cheval décide d'aller. Mais une fois que le cheval sera sellé, c'est le cavalier qui tiendra les rênes. *Lorsque nous contrôlons notre cerveau, ce dernier réagira selon nos directives* comme le suggèrent le Dr Caprio et d'autres psychiatres. Cela peut prendre quelque temps et exiger une tenace persistance, mais ça *se produira*. Les Traitements d'Autosuggestions (TAS) et l'Autohypnose (AH/TAH) sont les meilleures méthodes pour accomplir cela. Non seulement mes Compagnons d'Armes et moi-même ne bégayons-nous plus de manière détectable, mais « nous ne pensons presque plus au bégaiement. » Quelle meilleure démonstration pouvons-nous vous offrir ? N'est-il pas temps pour vous d'embarquer dans ce voyage sauveteur de votre vie que constitue la reprogrammation de votre cerveau ?

Conquérir le bégaiement via cette Réaction en Chaîne qu'est **Penser-Visualiser-Verbaliser-Agir** – peut s'accomplir en quelques jours (et Coué témoigna que certaines PQB s'étaient guéries en quelques heures – mais je parie qu'en l'absence d'un autotraitement, quelle qu'en soit la nature, il en résulterait une [rechute](#)), mais pour quiconque est diligent *et persistant*, de telles autoguérisons, comme le prouvent mes compagnons d'Armes, devraient s'accomplir en quelques mois de Traitements quotidiens, avec de continuels traitements par la suite, au besoin, pour prévenir les rechutes, jusqu'à ce que l'habitude du bégaiement se meurt de ne plus être utilisée¹²⁷ et que les peurs de bégaiement automatiques, que la parole avait l'habitude de déclencher, se meurent également.

Je ne crois pas aux choses avant de les avoir vues ou expérimentées. J'ai, à la fois, vu et expérimenté l'efficacité des TAS sur moi-même et les autres. Ils livrent la marchandise. Alors, laissez tomber votre scepticisme et joignez-vous à notre joyeuse « Bande Autoguérissante. »

¹²⁷ Souvenez-vous : « Ou tu l'utilises, ou tu le perds. »

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Il y a une dernière étape, l'Étape 6. Pour la majorité des PQB, elle n'est probablement pas essentielle à une autoguérison. Mais pour les cas sévères OU pour quiconque n'a pas atteint l'autoguérison souhaitée après l'Étape 5, cette Sixième Étape complètera le travail.

En vérité, même sans les cinq étapes précédentes, *l'Étape 6 en elle-même peut résulter en une autoguérison* – comme ce fut pratiquement le cas pour moi. L'Étape 6 fut en fait ma deuxième étape (enrichir mon vocabulaire ayant été la première) puis je découvris graduellement, par la suite, mes Trucs (Étape 2)

Les cinq premières Étapes de ce livre vous faciliteront grandement les choses pour que l'Étape 6 s'installe rapidement et en permanence. À tout événement, l'Étape 6 est une arme-boni à posséder dans votre arsenal anti-bégaiement et, peut-être encore plus important, l'Étape 6 (et 5) plus que toutes les autres Étapes, ouvrira la porte à [une vie grandement améliorée](#) et, par conséquent, convertira vos enjeux de bégaiement en « la plus grande bénédiction de votre vie. »

Bon, tournons-nous maintenant vers la dernière étape de notre méthodologie gagnante, l'Étape 6.

Section 9

Étape 6 :

IMAGERIE MENTALE : AS & AH

(Autosuggestion : reprogrammation de notre esprit conscient &
Autohypnose : reprogrammation de notre esprit inconscient)

« Notre vie est dans notre esprit. »

Bouddha (c. 563-483 BCE)



« ...Vous pouvez à volonté changer l'activité,

La chimie et les circuits ... de votre cerveau...

Votre cerveau a besoin que vous l'entraîniez,

ce qui requiert de la répétition.

Instaurer une nouvelle habitude... requiert beaucoup d'efforts. »

The Upward Spiral: Using Neuroscience

Alex Korb, Ph. D.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Plusieurs auteurs d'ouvrages sur le bégaiement ont noté que nous ne pouvons pas nous extirper « à volonté » du bégaiement. Alors que cela est vrai **à court terme**, ce n'est **pas** le cas à long terme. À savoir, ***nous pouvons réécrire/reprogrammer le scénario dans nos cerveaux grâce aux principes de la neuroplasticité.*** Tel que noté dans la dédicace de ce livre, même les psychiatres sont d'accord, le Dr Caprio nous incitant, dans son ouvrage rédigé en 1957, à « utilisez notre interrupteur mental pour **dicter** nos pensées... » Une armée grandissante d'autorités médicales élèvent l'avertissement du Dr Caprio à des niveaux bien plus élevés de contrôle, au point de produire des changements **organiques** dans nos cerveaux, par l'acceptation, de plus en plus répandue depuis le début des années 2000, des principes de la neuroplasticité. *Réécrire nos scénarios cérébraux reliés au bégaiement pour en faire des scénarios de fluence est une tâche bien moins intimidante que bien d'autres le croient et ce, grâce à la neuroplasticité.* Une étude de l'Université de Londres nous apprend que nos habitudes peuvent être modifiées, en moyenne, en 66 jours. Cliquez [ICI](#)¹²⁸ pour voir les résultats de cette étude (lien anglais). Les données se changent et nous, PQB, devons en profiter. Nous ne sommes pas des autruches cachant nos têtes dans le sable. Nous avons été conçus selon le modèle de pionniers émérites ayant construit de grandes cités dans une nature barbare. Nous devons abandonner nos schèmes de pensée erronés en accueillant et en capitalisant sur des changements positifs, et le moment présent s'y prête merveilleusement bien.

Lorsque je rédigeai la 1^e Édition de ce livre, je croyais que la plupart des PQB allaient considérer la neuroscience et l'hypnose comme trop risquées, trop terrifiantes, superflues et, pire, trop difficiles et que l'effort n'en valait pas la peine. J'en avais sous-estimé plusieurs, et j'avais également sous-estimé l'ampleur de certains cas et la profondeur du désespoir abject dans lequel le bégaiement et les sérieuses anxiétés de parole en plongeaient certains. Je croyais avoir connu « l'Enfer de la Parole ». Mais toute chose est relative. J'ignorais ses recoins les plus sombres jusqu'à ce que j'en découvre quelques-uns – et que je sois témoin des démons macabres de la peur qui hantaient quotidiennement certains individus.

Ces dernières années, j'en suis venu à la conclusion que les neurosciences et la neuroplasticité (et la capacité implicite de cette dernière à réorganiser nos cerveaux de plusieurs manières) est non seulement la clé pour résoudre un problème de bégaiement, mais

¹²⁸ Ou à <https://www.ucl.ac.uk/news/2009/aug/how-long-does-it-take-form-habit>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

également pour que nous puissions vivre une vie meilleure. *Lorsque nous nous administrons des Autosuggestions et des traitements d'Autohypnose, nous prenons avantage des principes de la neuroplasticité.*

Heureusement, je constate que l'Autohypnose (qu'elle soit administrée par un hypnothérapeute ou par la personne elle-même) sera BIENVENUE par plusieurs et/ou que l'hypnose sera NÉCESSAIRE pour CERTAINS cas, spécialement pour ceux qui ne peuvent souvent pas dire un mot ni même émettre un son. De plus, j'en suis venu à croire que **toutes les cures d'anxiété peuvent être substantiellement accélérées par l'hypnose**. Étant donné que plusieurs traitements seront nécessaires dans plusieurs cas, l'Autohypnose (AH) est préférable à l'hypnose par un hypnothérapeute certifié. Les deux peuvent être utilisés, mais à long terme, l'AH s'avérera le meilleur choix.

Je conseille fortement à toutes les PQB d'accepter l'hypnose : en apprenant comment vous hypnotiser vous-même et, si vous en avez besoin et que cela vous est disponible à un coût raisonnable, de profiter des services d'un hypnothérapeute. Bien que l'hypnothérapie prodiguée par un professionnel soit utile, l'AUTOhypnose est NÉCESSAIRE.

Plongeons maintenant dans le vif du sujet. Alors que plusieurs pourront ne pas en avoir besoin pour vaincre le bégaiement, plusieurs devront y recourir, et **TOUS pourront en bénéficier**. À défaut d'avoir accès à un coaching gratuit par une personne ayant cessé de bégayer (PACB), ce livre devrait faire le travail pour vous. L'Autohypnose pourrait bien être essentielle pour plusieurs. Il n'y a AUCUNE raison d'en avoir peur, et vous POUVEZ le faire, mais, comme toute chose, cela exige du travail. Non seulement n'avez-vous rien à perdre à accepter d'emblée l'Autohypnose, mais votre autoguérison pourrait même en dépendre.

Si vous préférez, commencez par appliquer toutes les autres méthodes de ce livre (le « Frappé un-deux-trois ») incluant (1) traitements d'Autosuggestions (parler à votre esprit **conscient** dans un état détendu) pour reprogrammer votre cerveau, (2) lire à voix haute et parler dans vos ZLB pour que votre cerveau entende de la fluence et (3) maîtriser, en les utilisant intensément à tous les jours, les Trucs (même là où vous n'en avez pas besoin) afin d'éviter à votre cerveau d'entendre des disfluences. Ces trois piliers ou ces trois pattes de notre tabouret devraient éliminer tous ou virtuellement tous vos bégaiements potentiels en trois à quatre mois si vous y mettez des efforts diligents. Sinon, tournez-vous vers l'hypnose avec une détermination assidue.

(Souvenez-vous : j'ai vaincu la plus grande partie de mon bégaiement avec l'Autohypnose et le truc n° 2. C'est avec ces seules méthodes que mon bégaiement est devenu largement indétectable. Pour terminer le travail, j'ai conçu, avec les années, le reste de mes méthodes.)

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

En gardant ce qui précède à l'esprit, discutons maintenant de reprogrammation du cerveau et d'hypnose.

Nous passons tellement de temps à travailler, à jouer, à apprendre, à améliorer notre apparence et notre santé, mais nous n'attribuons quasiment pas de temps ou de préoccupations au *travail le plus important que nous ayons besoin d'effectuer : se concentrer sur nos cerveaux, implanter des pensées souhaitées et supprimer les pensées négatives ou dévalorisantes.*

Nous abandonnons effectivement nos cerveaux, leur permettant de vagabonder sans but précis, dans un environnement souvent quasi-dysfonctionnel, sous l'emprise du chaos, de conflits, du désordre et de la misère abjecte, alors que les événements et d'autres personnes implantent des suggestions dans nos cerveaux ouverts et sans direction. Est-il alors si surprenant que nous nous sentions dépressifs, ennuyés, colériques, jaloux, défaits, apeurés et pas en contrôle de nos vies (et même de notre parole, une fonction relativement bénigne, pas plus compliquée que d'avaler, de respirer ou de cligner des yeux) ?

Nous avons débuté notre discussion de la reprogrammation et du contrôle du cerveau dans la précédente section, sous le titre « *Penser-Visualiser-Verbaliser-Faire* ». Nous allons maintenant nous concentrer davantage sur l'Imagerie Mentale (IM) et comment la multiplier par l'autohypnose (AH).

Personnellement, c'était l'image mentale que je me faisais de ma personne comme "bègue" chronique (et, à un certain niveau, comme "personne inférieure", du moins était-ce là ma croyance à cette époque) qui perpétua et fit continuellement croître mon bégaiement. L'image que je me faisais de moi-même en tant que "bègue" s'était incrustée sur une période de dix ans avant d'atteindre un zénith des plus débilissants après ma graduation de la Faculté de droit, alors que je vivais avec un sévère bégaiement, souffrant même d'un occasionnel et momentané blocage intégral (soit l'incapacité à dire quoi que ce soit ou même à émettre un son), incident que je vous ai décrit à la première section. (Je précise que j'étais une PQB « masquée », c.-à-d. qu'en utilisant une combinaison de silence, d'évitements et de trucs, je ne bégayais qu'en situations sérieusement stressantes, et spécialement en public. Le reste du temps, je paraissais « normalement » fluent. Mon infériorité était ainsi « secrète » dans certains milieux. J'en avais [honte](#), bien sûr, et je ne l'aurais jamais admis à qui que ce soit, qui n'en savait rien.)

Dès que je débutai ma cure, à la mi-vingtaine, et bien que j'eusse atteint une "fluence acceptable" ou « apparente » en quelques années, cela me prit environ dix ans de plus (soit un total de 15 ans à travailler d'arrache-pied dans le Vignoble du Bégaiement) avant d'être capable de dire, triomphalement : « Plus personne ne peut maintenant détecter mon bégaiement et je sais que je peux maintenant contourner ou éviter tout blocage/bégaiement

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

en toute situation. » (*Je crois sincèrement qu'avoir eu ce livre à la mi-vingtaine, j'aurais pu atteindre mon but [de ne plus être détectable comme PQB] en moins d'un an, et avec l'aide d'un coach sur Skype qui « aurait déjà passé par là », peut-être en 90 jours.*) *Je n'ai jamais prétendu être 100 % guéri parce que je suis toujours sujet à des menaces de bégaiement ici et là, menaces que je neutralise aisément avec mes Trucs. Je tiens Satan le Bégaiement par la gorge. Je peux éviter tout bégaiement en toute circonstance et je me suis même enseigné à aimer parler.* Il s'agit d'objectifs atteignables.

Ma victoire sur Satan le Bégaiement se présenta à l'inverse. Je m'explique. Outre travailler fort à enrichir mon vocabulaire (Étape 3, page 213), je débutai mon autoguérison avec l'Étape 6 (l'Autohypnose, parce que mon psychiatre me l'avait suggérée). Puis je développai les Étapes 1, 2, 4 et 5, une par une (et pas nécessairement dans cet ordre), alors que j'appliquais l'Étape 6. Cela donna également des résultats. Mais *cela aurait été plus simple pour moi si j'avais débuté ma guérison avec l'Étape 1 tout en travaillant chacune des étapes successives jusqu'à la sixième*, comme le fait ce livre.

Alors pour moi, la partie la plus difficile se présenta en premier : apprendre l'Autohypnose (AH). Il est important que vous et moi distinguions ces termes similaires pouvant porter à confusion : certains désignent l'autohypnose "**Auto-conditionnement**" (AC) – à ne pas confondre avec l'auto**suggestion** (AS) de l'Étape 5. (Pour éviter de confondre AC et AS, j'utiliserai le terme AH plutôt qu'AC.) L'AH et les AS sont cousines germaines. Les deux sont des formes de méditation, mais contrairement à d'autres formes de méditation, *l'AH et les AS exigent que VOUS en fassiez la programmation et que vous initiiez cette habitude À VIE qui consiste à dicter vos PROPRES idées.* Le bégaiement n'exige PAS une reprogrammation à vie de votre cerveau ; mais la maximisation de votre potentiel personnel, l'amélioration de votre qualité de vie et votre équilibre mental, eux, l'exigent.

L'AH m'aida *immédiatement*. Mais lorsque je trouvai et utilisai les Étapes 1 à 5, chacune d'elles contribua à accroître l'efficacité de l'Étape 6. *Je vous implore de maîtriser également l'Étape 6 parce qu'elle ACCÉLÈRERA votre autoguérison et vous facilitera la tâche de contrôler votre cerveau en TOUTE CHOSE, et cela, pour le reste de votre vie.* De plus, c'est une police d'assurance contre l'échec des autres étapes et une arme de plus pour combattre les rechutes et, peut-être le plus important, elle vous aidera à composer avec plusieurs problèmes non liés au bégaiement et de connaître, de façon durable, une vie plus heureuse.

En gardant cela à l'esprit, nous allons prendre pour acquis que vous utiliserez l'Autohypnose.

9.1 AUTOSUGGESTIONS (AS) VS AUTOHYPNOSE (AH)

L'Étape 6 ([Autohypnose](#) ou AH), c'est l'Étape 5 (Autosuggestions ou AS) sous stéroïdes anabolisants (...) puisque l'Étape 6 s'adresse directement à l'ESC (esprit subconscient). L'AH est une forme avancée de la méthode d'*Autosuggestions* de Coué.

Ne vous laissez pas intimider par ce concept d'autohypnose. Ce n'est pas si difficile que ça en a l'air et ce n'est surtout pas dangereux. J'avais tellement besoin d'une guérison que je peux affirmer en toute honnêteté que *l'Autohypnose (AH) peut très bien m'avoir sauvé la vie*, au figuré et, probablement, au sens propre. Vous pouvez ne pas en avoir besoin pour vous sauver la vie, mais je parierais que *l'AH améliorera votre qualité de vie plus que tout ce que vous avez fait ou appris*. Tel est son énorme potentiel.

Au zénith de mon combat contre le bégaiement, pendant environ une année, je m'hypnotisais deux à trois fois *par* jour, d'habitude en séances de vingt minutes (avant de me lever le matin, une fois en mi-journée, une séance-boni juste avant de prononcer un discours formel et une dernière séance avant d'aller au lit). Non seulement cela fit largement disparaître le bégaiement de mon esprit, mais ça me permettait de soigner ou d'atténuer substantiellement, sinon totalement, une kyrielle d'autres problèmes.

Peu importe votre degré de réussite en utilisant les Étapes 1 à 5, vous vous devez bien cela en capitalisant sur l'Imagerie Mentale et l'Autohypnose. Elles transformeront vos [émotions](#), votre karma, vos relations interpersonnelles et votre vie, guérissant ainsi votre personne dans son intégralité – et cela va faciliter l'éradication de votre bégaiement et, utilisée comme Sixième Étape, elle fera précisément cela : purger votre esprit de tout ce qui pourrait subsister du bégaiement.

9.2 LES LEÇONS D'UN PSYCHIATRE

Donc, comment et pourquoi ai-je pris la chance d'entreprendre l'autohypnose ("AH") ? Tel que déjà mentionné, mon psychiatre me le conseilla vivement.

Je ne recommande PAS ici que vous consultiez un psychiatre (bien que je considère cela comme une bonne idée pour la plupart des humains, au moins pour quelques séances). Je vais plutôt vous expliquer certaines choses spécifiques que j'ai apprises de la psychanalyse et qui m'aidèrent énormément. *En fait, non seulement ces choses ont-elles diminué substantiellement mon bégaiement, mais elles me permirent de redresser mon caractère, d'améliorer mes attitudes et, par voie de conséquence, ma conduite, tout cela ayant transformé ma vie pour le*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

mieux et pour toujours. Un traitement d'Autosuggestions (TAS) signifie que la PQB formule des suggestions à son esprit CONSCIENT (EC). Les mêmes « suggestions » peuvent également être utilisées dans un traitement d'Autohypnose (TAH), par lequel la PQB s'hypnotise elle-même et formule des suggestions autres ou similaires à son esprit SUBconscient (ESC).

*Étant donné que l'ESC compose 95 % de nos cerveaux, qu'il ne se repose (ne dort) jamais, qu'il contient un registre mental de tout ce que nous avons vécu, l'ESC est bien plus puissant que l'EC. Il en découle que l'Autohypnose, ce sont les Autosuggestions sous stéroïdes anabolisants, parce que les suggestions et l'imagerie mentale (visualisation) court-circuitent l'esprit conscient pour aller **directement** à notre esprit subconscient, confirmant ainsi ce principe mathématique selon lequel la plus courte distance entre deux points est toujours la ligne droite. C'est notre ESC qui détermine la plupart de nos pensées conscientes, et donc, nos actions.*

En pouvant faire des suggestions **directement à notre ESC**, nous ressentirons les effets dans nos pensées et nos actions conscientes beaucoup plus rapidement (et peut-être plus profondément) que nous pouvons possiblement le faire via des Autosuggestions qui sont dirigées vers l'esprit conscient, lesquelles, je le répète, devront faire leur chemin vers le subconscient, ce qui prendra un peu plus de temps.

Si vous consultiez un psychiatre aujourd'hui, je vous parie qu'il/elle vous formulerait des observations et des recommandations similaires à celles que me fit le Dr Caprio. Parmi ses plus importantes observations, en voici quelques-unes :

- (1) *Tout le monde bégaye, parfois, et possèdent le potentiel de devenir une PQB, mais la plupart ne s'en soucient pas et ce bégaiement ne devient pas chronique. Les PQB doivent considérer d'occasionnels bégaiements comme "normaux" (passe-mots), les ignorer et continuer à parler.*

Encore une fois, les autres ne se soucient guère de vos problèmes de parole. Tout ce qu'ils veulent, c'est vous comprendre et que la conversation progresse, point final. Ils ne remarqueront ni ne vont se rappeler de vos enjeux de parole. Ainsi, la décision de me pardonner et d'ignorer les bégaiements occasionnels m'aida substantiellement. Commencez immédiatement à l'expérimenter : si vous bégayez, efforcez-vous de l'ignorer, *concentrez-vous sur votre message* et continuez à parler. (Dans mon cas, le fait de lier-les-mots-ensemble, Truc n° 10, m'aida à y parvenir, puisque cela inversait le cycle normal de la PQB à réduire son débit et à planifier ses mots. Je bégayais moins.)

- (2) *Il n'existe pas de cause physique au bégaiement ; c'est cognitif, point final.* (Certains des autres livres que j'ai lus sur le sujet et qui sont énumérés dans ma bibliographie sont en désaccord avec mon affirmation. Quoi qu'il en soit, un tel débat appartient aux

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

universitaires. *La cause précise de votre bégaiement n'est pas aussi importante que son autoguérison.* C'est ça, la tâche à accomplir.)

- (3) *Le « bégaiement est occasionné par un perfectionnisme excessif, »* disait le Dr Caprio et, pour le paraphraser, il reflète la peur de ne pas être parfait. Le locuteur est tellement anxieux de parler parfaitement qu'il/elle parle de manière hésitante, ce qui résulte souvent en incidents de bégaiement. Accordez-vous une certaine latitude ; pardonnez-vous pour des fautes de langue pourtant bien intentionnées ; continuez à vous exercer et à vous traiter avec les six Étapes de ce livre et continuez à parler.
- (4) De toute évidence, plus l'individu bégaié, plus fréquent et plus prononcé devient souvent son bégaiement. *Le bégaiement nourrit alors un complexe d'infériorité, lequel ne fait que décupler le problème,* comme il le fit pour moi.
- (5) Après lui avoir raconté l'histoire de ma vie (bien que courte lorsque je le consultai du haut de mes 25 ans), le Dr Caprio (ayant immédiatement vu le besoin de « guérir ma personne entière » et non seulement le bégaiement) commenta que j'avais toutes les raisons d'être fier de moi pour mon éducation, mon historique de revenus (j'avais occupé des emplois depuis l'âge de dix ans et pendant toutes mes études de droit), de ma jeune famille, de mes parents, ma fratrie, etc. et qu'il n'y avait aucune raison de me croire malade ou de craindre quoi que ce soit, et que je n'avais pas à m'efforcer autant pour parler parfaitement. *La perfection ne constitue pas une attente raisonnable pour qui que ce soit.*
- (6) Si seulement je pouvais cesser de *craindre le bégaiement* et *d'y penser constamment*, mon bégaiement s'apaiserait graduellement et je cesserais - ou réduirais grandement - celui-ci, bien qu'il admît qu'il soit difficile de renverser le cycle – après quoi je développai, lentement, la cure en six étapes que je vous présente dans ce livre.
- (7) Il me demanda pourquoi je l'avais consulté. Je lui rétorquai que je pensais que s'il m'hypnotisait en me disant de ne plus bégayer, que cela allait me guérir. Il m'apprit que si j'étais un bon sujet pour l'hypnose, oui, *cela pourrait fonctionner, MAIS pas indéfiniment.* L'hypnose (par un hypnothérapeute) peut fonctionner pendant quelques mois, un mois, une semaine, une journée ou même une seule heure. Cela dépendait de moi – ce qui me rappela l'expérience de mon ami John avec la guérison temporaire, par l'évangéliste, de sa moelle épinière sectionnée.

Le Dr Caprio m'expliqua que les effets de l'hypnose auraient besoin d'être renforcés à intervalles réguliers, au besoin, et que pour le faire, je devais apprendre à m'hypnotiser moi-même. Il ne m'a donc jamais hypnotisé. Il pensait que je devrais m'hypnotiser moi-

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

même quotidiennement, à répétitions, et ME VISUALISER – VOIR DES IMAGES DE MOI-MÊME ET M'ENTENDRE parler avec fluence dans toutes les situations possibles. J'étais tellement motivé à essayer l'hypnose, que je commençai à m'hypnotiser.

Cela me paraissait logique bien que, de prime abord, intimidant. Il me recommanda un livre qui était concis, facile à lire, à comprendre et à mettre en pratique : [A Practical Guide to Self-Hypnosis](#) par le regretté Melvin Powers (avec qui j'eus le plaisir de converser au téléphone plusieurs années plus tard), livre qui est toujours disponible sur Amazon-Kindle. *Ce livre de 130 pages est un rêve de simplicité* et constitue une lecture obligatoire pour toute PQB. Je vous prie de vous faire une faveur et de le commander en ligne dès maintenant.

De Richard : Pour les francophones, il y a le PDF gratuitement disponible [Pratiquez L'Auto-hypnose, Guide pratique](#).) Loin de moi l'idée de tenter de transformer ce livre en un cours d'autohypnose (pas plus que je sois équipé pour le faire). MAIS vous pouvez l'apprendre, et plutôt rapidement, avec le livre de Powers (ou le PDF en français). Il y a certainement plusieurs autres ouvrages tous aussi valables sur le même sujet, mais le livre de Powers est le seul avec lequel je possède une expérience personnelle. Sa méthode FONCTIONNE et sa prose est laconique, lucide et rend l'hypnose facile à s'auto-enseigner.

- (8) Ce psychiatre (Dr Caprio) doutait que je puisse, ainsi que toute autre PQB, éliminer le bégaiement à 100 %. Mais il croyait fermement que, par le contrôle du cerveau, je pouvais l'éliminer en grande partie. (Tel que noté précédemment, *avec le temps, j'ai réussi à éliminer suffisamment mon bégaiement pour le rendre non détectable et, enfin, j'ai simplement cessé de bégayer.* Je me présente maintenant comme « Lee, libéré du bégaiement à 99 %, » étant donné que seulement de rares menaces me rappellent mon passé de bégaiement.) Je suis convaincu que quiconque applique avec diligence les techniques décrites dans ce livre peut atteindre un succès similaire. ***La vraie « magie » réside dans la combinaison des six Étapes***, ce qui nous permet de nous attaquer sans relâche à La Bête sous tous les angles. La sévérité de votre problème et la diligence avec laquelle vous mettrez en pratique les principes de ce livre détermineront le niveau de vos besoins, le cas échéant, pour l'autohypnose, et influenceront la rapidité de votre cure. Ce sont les travailleurs de ce monde (ces petites abeilles ouvrières) qui, à long terme, réussissent, et je souhaite sincèrement que vous soyez - ou pouvez maintenant être - du nombre.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Vous aimerez certainement certains mots du Dr Caprio, cités de son excellent livre, [*Helping Yourself with Psychiatry*](#) :

« La peur motive la plupart des actions. »

« Croyez que vous pouvez vous améliorer et vous le ferez. »

« La majorité de nos tendances destructrices sont enfermées dans le “sous-sol” de notre cerveau [notre subconscient].

« Nous en avons le libre choix : accepter ou rejeter les pensées.

Rien ne nous force à penser quoique ce soit d'autre que ce que NOUS souhaitons.

Utilisez votre interrupteur mental pour choisir vos pensées. »

« Les symptômes névrotiques (mal de tête, dyspepsie, insomnie [et bégaiement]) viennent à notre rescousse en agissant comme une défense contre ce que nous faisons incorrectement. »

« Vous ne pouvez aider les autres si vous ne pouvez, d'abord, vous aider vous-même. »

« Discutez de vos soucis avec quelqu'un [mais pas avec tout un chacun et n'importe qui].

« L'hypnose est le chemin le plus court vers le contrôle du cerveau. »

« **Détendez-vous.** Faites tout de manière détendue. Détendez-vous mentalement.

Détendez-vous physiquement. **Parlez vous.** Minimisez vos plaintes.

Évitez les disputes. Sachez apprécier ce que font les autres. Soyez enjoué.

Soyez un véritable ami. »

(Si vous n'êtes pas détendu, vous êtes anxieux, et l'anxiété ouvre la voie à toute une pléthore de problèmes.)

Quels meilleurs conseils peut-on recevoir, qui que nous soyons, que ceux de ce merveilleux Dr Caprio ?

9.3 L'AUTOHYPNOSE ET VOUS

En psychiatrie, l'hypnose est populaire et l'AUTOhypnose l'est davantage. *L'hypnose n'est en fait rien de plus qu'un état très profond de relaxation.* Sur une échelle de 10, si 10 = 100 % hypnotisé et 1 = pas du tout hypnotisé, *j'ai accompli un remarquable progrès dans ma guérilla contre le bégaiement lorsque je n'atteignais qu'un niveau de seulement 2 ou 3 ou à peine "sous" la plus petite parcelle d'hypnose.*

Mes Compagnons d'Armes QB se plaignent souvent de ne pas pouvoir atteindre un état très profond d'AH. J'ai deux remarques à ce sujet : (1) TOUT état de relaxation, peu importe sa superficialité, PRODUIRA des résultats très souhaitables et (2) en ne cessant de vous prodiguer des traitements d'AH, vous finirez par atteindre des niveaux de plus en plus profonds d'AH. Quoi qu'il en soit, ***ne vous inquiétez PAS du niveau de votre état hypnotique ; VOUS OBTIENDREZ DES RÉSULTATS ; n'arrêtez surtout pas !!!***

Après plusieurs mois de plusieurs séances d'autohypnose quotidiennes, de dix à vingt minutes chacune, je fus capable de m'élever lentement à un niveau d'hypnose de l'ordre de 7 ou 8 (toujours sur la même échelle de 10). En d'autres mots, je m'hypnotisais substantiellement et je pouvais le faire rapidement, presque n'importe où. Les effets furent éblouissants et enrichissants pour tous les aspects de ma vie. Le bégaiement se transformait en une bénédiction.

(Je rappelle encore une fois au lecteur que je découvris les Autosuggestions bien des années plus tard et, par conséquent, j'avais tendance à les utiliser plus que l'AH, car elles étaient bien plus faciles à appliquer. Mais lorsqu'un "Gros Problème" me frappe, je retourne encore vers l'AH.)

J'allais finalement devenir tellement habile avec l'autohypnose que je me retrouvais "sous" hypnose en 1 ou 2 minutes et j'y demeurais pour le nombre *exact* de minutes que j'avais choisi. Bien que je fisse cela d'ordinaire en privé, j'étais capable de le faire en me tenant debout pendant un parcours d'autobus d'une dizaine de minutes ; et je demeurais tout de même suffisamment conscient de mon environnement immédiat pour réagir normalement à toutes les situations externes.

Si vous lisez, étudiez et maîtrisez quelques livres sur l'autohypnose (tel que le livre de 130 pages, [*Practical Guide to Self-Hypnosis*](#), de Melvin Powers [ou la version française que je vous ai suggérée plus avant RP], lequel, au risque de me répéter, je vous recommande ici à cause de sa simplicité et son efficacité), *vous apprendrez rapidement à vous auto-hypnotiser suffisamment pour faire des progrès majeurs pour votre parole ET pour tout enjeu cognitif qui vous tracasse présentement ou vous tracassera à l'avenir.* Encore une fois, ça n'a rien de difficile !

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

À l'Étape 1, je vous recommandais de parler de votre bégaiement avec des proches en qui vous avez confiance (ou des thérapeutes, si vous pouvez vous le payer), et mes six séances d'une heure chacune avec le Dr Caprio me donnèrent la chance de faire précisément cela. (Je n'ai jamais parlé de mon bégaiement avec qui que ce soit d'autre. De toute façon, personne d'autre ne pouvait comprendre ou s'en soucier.) Bien que les observations du Dr Caprio énumérées plus haut me furent utiles, elles ne m'ont pas permis de vaincre mon bégaiement. Mais *lorsque je suivis son conseil et que j'appris et m'appliquai l'autohypnose, je bénéficiai d'une aide immédiate et durable.*

Mon bégaiement diminua en chute libre et ma vie s'améliora à TOUS les points de vue. Donc, les conseils d'un psychiatre ne peuvent certainement pas nuire. Mais nul n'a besoin de devenir un client à vie pour quelque professionnel que ce soit. Dans mon cas, six séances d'une heure chacune étaient tout ce que je pouvais alors me permettre et je serai éternellement reconnaissant d'avoir eu ces séances. La psychanalyse ne m'a pas, en elle-même, permis de moins bégayer – *pas plus que la simple lecture de ce livre diminuera votre bégaiement.*

C'EST D'AVOIR AGI SUITE À CE QUE J'AVAIS APPRIS QUI FIT TOUTE LA DIFFÉRENCE ! Vous avez besoin [D'AGIR](#) sur ce que vous apprenez ici. Et si vous agissez, vous ÉLIMINEREZ OU RÉDUIREZ votre bégaiement à un niveau auquel il ne nuira plus à votre vie ou, fort possiblement, comme le mien, il deviendra indétectable par quiconque. Mon objectif est votre autoguérison. Réalisez-la, car vous le pouvez.

Le Dr Caprio m'expliqua également l'élément-clé de l'hypnose : ce n'est *pas* dangereux ; *l'hypnose ne résulte pas en une perte de contrôle de/sur soi* ; pas plus qu'elle ne résulte en une perte de conscience qui ne va pas automatiquement se rétablir en quelques secondes si une situation se modifie (telle qu'une situation qui deviendrait dangereuse). En somme, il fit ressortir les faits suivants :

L'hypnose n'est rien d'autre qu'un état supérieur de relaxation. Lorsque nous sommes hypnotisés, nous ne perdons pas pour autant le contrôle de nous-mêmes. Notre esprit conscient n'en continue pas moins à contrôler nos actions. Notre esprit inconscient contrôle notre esprit conscient. L'hypnose nous permet d'atteindre directement notre esprit subconscient et de le nourrir avec des suggestions qui aideront nos actions post-hypnotiques. *L'hypnose est donc la ligne la plus droite vers notre destination : contrôle de nos cerveaux, et donc de nos actions et de notre parole.*

Notre but est d'atteindre nos esprits subconscients aussi vite, aussi profondément et aussi souvent que nous le pouvons et, une fois-là, de *formuler des suggestions post-hypnotiques.*

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Plus le sujet (vous) est détendu, plus profond sera l'état d'hypnose et plus le sujet répondra au traitement de l'hypnotiseur (autre personne ou de vous-même). Être à ce point détendu est merveilleux, soyez-en assurés.

Les techniques d'autohypnose ne sont pas difficiles. Ça demande simplement de la pratique. *Que vous atteignez un état profond, moyen ou très léger d'autohypnose, les répétitions FERONT que vos progrès relatifs à votre parole seront énormes* et vous continuerez à vous améliorer aussi longtemps que vous vous administrerez de tels traitements.

Le Dr Caprio me suggéra, dans chaque état d'autohypnose, que je :

Me visualise et m'entende parlant normalement (sans disfluences)
à un individu, un groupe ou à des milliers de personnes.

Je fis cela d'innombrables fois et ce fut efficace. Avec le temps, de telles visualisations positives (et plus que de lire à voix haute) remplaceront les nombreuses images et [souvenirs](#) de bégaiements négatifs et pénibles.

Alors que je faisais cela, *mes nouvelles images eurent un puissant effet sur mon esprit*. Dans mes traitements d'autohypnose, je voyais ces scènes merveilleuses en séances de méditation de 10 à 20 minutes chacune, (avant de me lever le matin, pendant une ou deux séances-boni pendant la journée et une dernière séance avant d'aller au lit). Bien que mes progrès commencèrent lentement, *ils n'en furent pas moins immédiats et progressèrent virtuellement chaque jour*. Avec l'AH et, plus tard, en combinaison avec mes autres Étapes précédemment discutées, j'étais sur la bonne voie pour enterrer le bégaiement. Et c'est ce que je finis par faire.

Comme je l'expliquai dans les sections précédentes, je savais que le problème se situait entre mes deux oreilles et c'était là la partie la plus frustrante. Il n'y avait aucune raison ou cause physique ; c'était cognitif. "Tout" ce que je devais faire, c'était de contrôler mon cerveau. Si simple, si déconcertant et combien merveilleux.

9.4 APPRENDRE À VOUS HYPNOTISER

Apprendre à m'hypnotiser ne fut pas aussi difficile que cela. Mais j'eus besoin de *plusieurs* tentatives avant d'y arriver. Et vous pouvez le faire aussi. En fait, comme toute autre chose, il faut seulement s'y exercer. (Les méthodes d'Autosuggestions décrites à l'Étape 5 sont bien plus faciles. On n'a pas à les apprendre ; on n'a qu'à s'y mettre.)

Pour apprendre l'autohypnose, il vous faudra donc lire un autre livre (tel que ce livre convivial de 130 pages déjà mentionné, [*Practical Guide to Self-Hypnosis*](#) de Melvin Powers). Il existe un guide de 28 pages en français: [*Pratiquez l'autohypnose*](#), disponible gratuitement sur Internet. Voir aussi [*L'auto-hypnose et l'auto-thérapie de Leslie M. Lecron*](#)¹²⁹. Vous y apprendrez que l'autohypnose ne se compare pas à un interrupteur, ce qui signifie que *ce n'est pas ou éteint ou allumé* (ou, si vous préférez, tout l'un ou tout l'autre, ou blanc ou noir). *On a plutôt affaire à un gradateur ; vous pouvez l'apprendre et vous y exercer à divers degrés*, précisément au niveau de votre choix, transformant l'aventure en pur plaisir, dès votre première tentative.

Avec mes excuses les plus sincères envers tous les hypnothérapeutes, voici une version grossièrement sur-simplifiée de la « façon de vous hypnotiser » :

- (1) Entrez dans un état méditatif léger via une induction hypnotique (référez-vous aux livres/documents précités pour les techniques de base et plus avancées).
- (2) Visualisez-vous et entendez-vous parler merveilleusement dans les situations les plus exigeantes/stressantes.
- (3) Tout en vous observant, répétez, vingt fois chacune, vos dix Autosuggestions (les mêmes qu'à l'Étape 5) alors que vous êtes dans cet état détendu, état pendant lequel votre subconscient est le plus réceptif aux suggestions.

Les instructions que vous vous prodiguerez devront être *très simples*. Traitez et **donnez instruction à votre esprit subconscient comme vous le feriez à un enfant qui aurait en permanence l'âge de huit ans** – un enfant loyal et soumis qui ne peut suivre que des instructions élémentaires alors que ses parents (votre esprit conscient) ne le surveillent pas, ni ne changent ni ne rejettent les suggestions qui lui sont faites.

¹²⁹ La préface de ce livre est signée par nul autre que le bon Docteur Franck S. Caprio.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

La principale différence entre un Traitement d'Autosuggestions (TAS) et un Traitement d'Autohypnose (TAH) est le niveau de relaxation. Vous pouvez utiliser les mêmes suggestions pour les TAS et votre TAH. Les TAS influencent l'esprit conscient. Ces dernières sont aussi efficaces, mais pas aussi profondément et elles exigeront beaucoup plus de temps avant de faire effet. Parce qu'ils donnent des instructions à votre subconscient, les TAH sont bien plus efficaces. Idéalement, administrez-vous des TAH à votre lever le matin et avant d'aller au lit le soir, et un TAS de façon aléatoire dans la journée.

Vous ne vous y soumettez probablement pas à 100 %. Je doute n'avoir jamais atteint ce niveau. Mais plus vous serez détendu, plus vous serez "sous" hypnose. Au début, vous y parviendrez à peine – mais tout niveau « sous hypnose » vous aidera. Avec le temps, vous augmenterez graduellement votre niveau de relaxation, peut-être même à 50 % ou même à 75 %. En le faisant quotidiennement pendant un mois, cela se produira et vous apprendrez à contrôler la durée de chacune de vos séances.

Lorsque vous serez "sous" hypnose, même à un degré très bas, *vous constaterez que votre cerveau est incroyablement réceptif à vos suggestions* (beaucoup plus que ne l'est votre esprit conscient aux suggestions audibles). Lorsque j'étais au meilleur de l'hypnose, je pouvais me placer sous hypnose en moins d'une minute, assis sur le banc d'un parc ou n'importe où ailleurs, et me traiter pour une période bien *précise*, comme par exemple cinq minutes. Le soir au lit, j'ai même programmé mon esprit à me réveiller à 6 heures du matin, c'est-à-dire très précisément à 6 A.M., avec les aiguilles des minutes et des secondes sur le chiffre 12. Cela semble, j'en conviens, incroyable. Et pourtant, c'est la vérité.

Tout ce dont vous avez besoin, c'est de détermination et de vous y exercer.

9.5 SUBCONSCIENT VS CONSCIENT

Tout dans la vie devient « *ou tu l'utilises, ou tu le perds.* »

Je regrette d'avoir abandonné mes traitements d'autohypnose comme je l'ai fait après que « mon » bégaiement soit tombé dans un quasi-oubli pour moi. Je m'y suis remis dernièrement, au besoin, et j'ai pu en profiter proportionnellement à la fréquence de mes séances, même si le niveau "sous" hypnose n'est pas encore très élevé puisque je ne m'y exerce pas suffisamment. Mais comme j'ai trouvé très efficace le livre et les techniques de Coué, *Auto Suggestion : My Method*, je n'ai pas besoin de l'autohypnose (sauf peut-être lors d'une crise, auquel cas je la réapprends assez rapidement). Je suis devenu un fidèle et dévot quotidien des Autosuggestions (discuté à l'Étape 5) plus conviviales et qui m'aident énormément tous les jours.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Tout en écrivant ces lignes, je retourne vers l'AH. Je me suis administré un traitement cet avant-midi alors que je me livrais à mes exercices aérobiques. Je me livre également, dans mes temps morts, à des TAS, en courtes séances, pendant la journée et, pour finir, à un TAH léger avant d'aller au lit. Ces traitements me permettent d'être plus centré, plus productif, plus plaisant et bien plus heureux que je le serais autrement. (Cette approche aidera les PQB à battre le bégaiement et à le garder sous la menace du fouet. Au fur et à mesure que vous vous reprogrammerez à dicter vos pensées, votre vie s'améliorera à des années-lumière.)

Ayant ces deux outils à ma disposition (Autosuggestions [AS] et Autohypnose [AH]), cela améliora de manière incroyable tous les aspects de ma vie : mon attitude face à n'importe quoi est plus positive, ma santé est meilleure, mes pertes de mémoire sont quasi nulles et je suis en mesure d'atténuer la douleur d'une myriade de manifestations d'atrophies dues à l'âge. Je dis "atténuer" et non éliminer ; mais j'y travaille, espérant toujours les éliminer. Lorsqu'une douleur me fait très mal, je m'immerge à nouveau dans l'hypnose.

Je ne vais pas tenter de décrire davantage les techniques d'autohypnose ici, car il s'agit d'un sujet assez vaste qui mérite son propre livre et un auteur davantage rompu à ses nuances, et il y en a plusieurs très habiles.

Je ne cherche pas à me dérober. Je ne peux simplement pas vous l'enseigner aussi bien que les ouvrages précités. (Les chapitres 6 et 7 du livre de Melvin Powers, qui totalisent 18 pages, détaillent une méthode magiquement facile pour vous hypnotiser.) Procurez-vous un des livres/documents mentionnés plus haut (dont deux en français), lisez-le (celui que vous aurez choisi – en français) à quelques reprises puis maîtrisez-le.

Après quelques semaines de traitements quotidiens, vous serez STUPÉFAIT des améliorations dans tous les aspects de votre vie. Essayez-le. Vous allez aimer ça. Puis si vous voulez me remercier, rédiger votre opinion sur mon livre sur Amazon et transmettez ces conseils à une âme en détresse.

Alors, cher lecteur, si vous luttez contre le bégaiement et si vous voulez *vraiment* l'arrêter, vous devez en accepter, comme toujours, les prérequis. Ce qui signifie travailler comme je vous le suggère et, ainsi, raffiner votre maîtrise et la mise en pratique continue des principes explicités dans les Six Étapes, telles que recommandées dans ce livre.

Il y a certes d'autres méthodes qui fonctionnent. J'espère qu'il y en a. Mais je ne connais que celles qui ont fonctionné pour moi et qui fonctionnent maintenant pour une véritable armée de PQB ayant cessé de bégayer et dont les Victoires Personnelles furent publiées sur le site web de Speech Anxiety Anonymous.

9.6 MÉDITATION

C'est avec mes sincères excuses que j'exprime quelques commentaires sur la méditation. C'est un sujet qui mériterait un livre à lui seul – tout comme pour les autosuggestions conscientes et inconscientes/subconscientes. La différence c'est que j'ai utilisé et utilise toujours des suggestions conscientes et subconscientes pour instaurer des suggestions automatiques qui continuent à influencer ma parole et à améliorer ma qualité de vie. LOIN de moi de vouloir faire de ce livre un traité sur la méditation ou sur ses différences d'avec les méthodes que j'ai utilisées, que j'utilise toujours et que j'explique dans ce livre : Autosuggestions conscientes (AS) et Autosuggestions subconscientes, ou Autohypnose (AH). Je dois limiter mon écriture à ce que j'ai étudié et utilisé avec succès.

Ce que j'aime des AS et de l'AH, c'est qu'elles sont hautement « directionnalisées », c.-à-d. que je donne des instructions à mon cerveau en vertu de mes objectifs personnels. La seule différence entre les AS et l'AH (tel que je les définies ici) est le niveau de relaxation (c.-à-d. le niveau auquel je suis ou non hypnotisé).

La méditation, comme discipline orientale, qui constitue ici mon sujet, pourrait se définir comme régime ou discipline mentale pour promouvoir un but « bien précis » (atteint avec l'aide de diverses techniques de respiration ou des exercices) pendant lesquels le praticien se concentre sur les fonctionnements subtils de son cerveau. *Pour certains, il s'agit d'une option des plus efficaces aux AS ou à l'AH*, mais pas pour moi. Je suis du genre « Keep it stupid and simple¹³⁰. » Je souhaite donner à mon cerveau des objectifs clairs à rencontrer. Selon Norman Doidge, *la neuroplasticité semble ériger « un pont » entre les médecines Occidentale et Orientale*.

Quoi qu'il en soit, je ne peux aller plus loin sur ce sujet vaste, ésotérique et obscur puisque cela n'est pas nécessaire pour l'objectif de ce livre, et que je ne suis pas suffisamment érudit pour en discuter. Je conclus simplement en disant que je préfère et recommande les AS et/ou l'AH, telles que définies, MAIS que j'appuie la méditation orientale pour ceux d'entre vous qui la préfèrent. J'ajouterais simplement ceci : *si vous n'atteignez pas vos objectifs de parole et de vie par la méditation orientale, de grâce, tournez-vous vers les AS et/ou l'AH, car elles fonctionneront.*

¹³⁰ Cette expression n'a pas vraiment besoin de traduction. □

9.7 PARLER EN PUBLIC

(Art oratoire)

Bon, je vais maintenant faire un saut optimiste et assumer que, après quelques mois, vous avez repoussé votre bégaiement dans les recoins les plus sombres de votre Banque de Souvenirs & d'Images Mentales et que vous êtes devenu une PQB indétectable disposée à parler en n'importe laquelle circonstance.

Vous venez d'être "diplômé" du "cours" dispensé dans ce livre et vous êtes maintenant prêt pour des travaux post-diplomation : [parler en public](#). Même les meilleurs orateurs ont besoin de s'exercer et de recevoir des suggestions constructives d'autres orateurs compétents.

Vous allez vous joindre à une organisation de prises de parole en public, telle qu'un Club [Toastmasters](#) ou suivre le Cours d'Habilités Communicatives de Dale Carnegie, ou quelque chose de semblable. Participer aux rencontres hebdomadaires renforcera toutes vos nouvelles bonnes habitudes, tout comme pour l'alcoolique participant aux séances régulières des Alcooliques Anonymes. Peut-être devrez-vous former un "Club des Orateurs Anonymes" ou "les PQB Anonymes en voie de guérison" ? Ou devenir membre du [Speech Anxiety Anonymous](#), que moi et mes Compagnons d'Armes QB avons formé. Cette organisation a un but : donner accès aux PQB à des PACB (anglophones uniquement).

Pendant les années où je travaillais activement à me sortir du bégaiement, je m'attaquai tête première au Monstre Bégaiement en me livrant à autant de prises de parole en public que je pouvais le faire, y compris à des groupes organisés d'art oratoire auprès desquels j'ai eu beaucoup de succès.

J'ai développé Dix Techniques pour de meilleures prises de parole en public, techniques que j'ai transmises à différentes personnes que j'ai coachées pour la prise de parole en public. Je partage ici avec vous gratuitement mes leçons durement apprises, comme un autre appât pour ce qui vous attend, au fur et à mesure que le bégaiement deviendra une partie de votre lointain passé.

DIX TECHNIQUES POUR MIEUX VOUS EXPRIMER EN PUBLIC

Cela pourrait vous sembler difficile à croire, mais je parierais que quelques mois après que vous ayez mis en pratique les méthodes décrites dans ce livre, vous serez prêt à vous joindre à un groupe de parole en public quel qu'il soit, et *vous devriez définitivement le faire*.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Cela gardera votre concentration sur vos autoguérisons, en vous y exerçant et en les utilisant, tout en apprenant à percevoir la parole comme agréable plutôt qu'une malédiction. L'art oratoire devant des groupes sera le point culminant de votre autoguérison, un accomplissement dont vous serez, à juste titre, [fier](#). Je vous donne, ci-après, quelques suggestions qui devraient améliorer vos discours.

Selon mes observations, il y a trois genres de discours : (1) improvisés (sans préparation), (2) semi-formels (prononcés à partir d'un plan, de notes), et (3) formels (alors que le discours est préparé ET soit lu, partiellement lu ou prononcé de mémoire, mot à mot).

Lorsque nous nous adressons à un Club de prises de Parole en Public, tel qu'à une réunion d'un Club Toastmasters, on s'attend à ce que vous prononciez un discours formel – et vous serez évalué par ceux qui sont présents. Et plus nous prononçons de discours formels, plus nous serons habiles avec les semi-formels et les improvisations. Il va de soi que de prononcer des discours devant de tels groupes est une activité qui en vaut vraiment la peine pour la plupart d'entre nous, surtout si nous voulons améliorer nos habiletés oratoires à tous les niveaux.

Mes suggestions se concentreront ici uniquement sur les discours formels.

Après avoir prononcé un discours improvisé lors d'un dîner, Abraham Lincoln dit : « Je m'excuse de ne pas avoir eu le temps de préparer des remarques plus courtes. » En d'autres mots, la préparation doit résulter en un discours plus concis, plus court et meilleur.

Avant de planifier de telles interventions, il y a trois choses que vous devez savoir : quel est le sujet dont il sera question, la composition de votre auditoire (à qui vous allez vous adresser) et pendant combien de temps s'attend-on à ce que vous parliez ? Avec ceci en tête, voici, aux pages suivantes et très brièvement, les dix conseils que je vous suggère :

- (1) Connaissez bien votre sujet et ne faites qu'un avec. Choisissez un sujet que vous connaissez (ou que vous avez pris le temps de bien maîtriser). Vous serez plus à l'aise, cela vous rendra plus convaincant et votre auditoire profitera d'un meilleur discours. Concentrez-vous sur votre message ; faites corps avec celui-ci. (J'ai rédigé, et j'ai prononcé à plusieurs reprises, un discours sur, vous devinez, le bégaiement.)
- (2) Sentez vous directement impliqué par votre sujet. En vous sentant très impliqué par le sujet, vous parlerez avec plus d'émotions, ce qui est contagieux et ajoute du feu et de l'excitation à vos remarques. (Les PACB peuvent devenir vraiment passionnées par le bégaiement.)

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- (3) Faites un plan des éléments importants de votre allocution. Faites un plan de votre discours pour éviter d'oublier ou de déplacer des éléments majeurs.
- (4) Recherchez bien vos principaux éléments. Même si vous connaissez bien votre sujet, faites des recherches pour vous assurer de ne pas donner des informations trompeuses ou fausses.
- (5) Écrivez votre discours (mais ne le lisez pas verbatim). Lincoln écrivit chaque mot de son *Adresse de Gettysburg*, aussi courte soit-elle. Faites de même. Améliorez votre texte, éditez-le, raccourcissez-le, assurez-vous que tous les éléments sont placés dans un ordre logique et recherchez les mots les plus expressifs. Faites appel à un *Thesaurus* pour en être sûr. Raccourcissez votre discours autant que possible pour l'occasion. Les auditeurs apprécient la brièveté plus que tout et un texte plus court réduira la pression sur vous. Rappelez-vous : *votre but n'est pas la "perfection", pas même dans votre subconscient ; votre but est de vous exprimer à partir du cœur et de partager honnêtement vos sentiments et vos informations.*
- (6) Réorganisez et raccourcissez. Éliminez tous les éléments et les mots non essentiels (autres que ceux qui ajoutent de l'intérêt, de la couleur et de l'humour). La brièveté gagne. Si on vous a alloué 20 minutes pour parler, prononcez un discours de 15 minutes. Si on vous a alloué 10 minutes, prenez huit minutes. Laissez-les en vouloir davantage. La plupart des discours de clubs d'art oratoire ont une durée de 5 à 10 minutes.
- (7) Minutez-vous et condensez. Lisez votre discours à haute voix, peut-être même devant un miroir ; minutez-vous et ne cessez pas de le condenser.
- (8) Répétez-le jusqu'à ce que vous le maîtrisiez. Exercez-vous à haute voix - et à répétition - jusqu'à ce que vous l'ayez mémorisé, vous permettant de le prononcer avec seulement quelques regards au texte. Pratiquez-vous à le livrer avec émotion(s) et de l'accentuation, de l'emphase. C'est ce que font les acteurs avec leurs textes. Faites comme si vous actiez, pas dans le sens de prétendre ni de faire semblant, mais plutôt dans le but d'informer et de divertir votre auditoire.
- (9) Travaillez sur votre état d'esprit ; évitez les distractions et ajoutez de l'humour. Exercez-vous à *relaxer* en répétant votre allocution. Haussez votre voix sur certains mots et murmurez presque sur d'autres. Utilisez des pauses, de longues pauses, ici et là, ce qui ramènera l'auditoire à vous.

Évitez les mouvements de toutes sortes avec vos mains parce qu'ils distraient vos auditeurs.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Évitez le contact visuel, car cela pourrait vous distraire et vous pourriez perdre le fil de votre pensée. Vous pouvez regarder un peu à droite et à gauche, ou par-dessus et juste en bas des yeux de vos auditeurs ; ils ne sauront jamais que vous ne les regardez pas *dans* les yeux. Tournez votre tête à droite et à gauche, en incluant autant d'auditeurs que possible. Les auditeurs aiment bien cela.

De plus, si vous le pouvez, injectez de l'humour, des citations humoristiques ou profondes (et spécialement au début et à la fin de votre allocution). Votre auditoire n'en appréciera que davantage votre allocution.

(10) Amusez-vous. Vous vous êtes bien préparé. Vous, plus que tout autre, méritez d'avoir du plaisir à prononcer votre allocution, votre moment de gloire. C'est *plaisant* si vous lui permettez de l'être. Rappelez-vous les mots de ce grand orateur Romain, Publilius Syrus, « *La parole est le miroir de l'âme : la façon de parler de l'individu nous dit ce qu'il est.* » Alors parlez, parlez souvent, préparez-vous, relaxez, oubliez vous. Ayez du plaisir et vous vous exprimerez correctement.

Avec le temps, vous prendrez plaisir à parler. J'ADORE prononcer des discours. Plus nombreuse est l'auditoire, plus j'aime ça ! Vous pourrez ressentir cela vous aussi. Parler en public peut et devrait être le point culminant de votre autoguérison.

Partie III

CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UN MILLIER DE PQB

Section 10

« LA PAROLE EST UN FLEUVE »

Par

Ruth Mead

L'auteure Ruth Mead (à laquelle nous nous référerons parfois comme «RM») a rédigé «[La parole est un fleuve](#).» Cette personne sortie du bégaiement m'a beaucoup appris. Je suis de tout cœur en accord avec — et j'applaudis — cette métaphore visuelle et fort à propos.

Cette section de mon livre est consacrée à une version tronquée de ce superbe ouvrage. Selon moi, et malgré quelques différences, nos philosophies centrales sont similaires et nos méthodes compatibles, bien que la mienne se compose d'éléments plus nombreux (numériquement parlant).

Plusieurs de mes lecteurs m'ont parlé très positivement, et avec raison, du livre de Ruth Mead, «*La parole est un fleuve*» et m'empressèrent *d'amender mon livre afin d'expliquer en quoi sa méthode se comparait à la mienne*. J'ai donc lu le livre de Madame Mead et cela m'a plu du début à la fin. Certaines de nos méthodes (*p. ex.* lire à haute voix) sont identiques; d'autres diffèrent (son «*écriture*» et ses «*observations*» vs lire à voix haute, les Autosuggestions, l'Autohypnose et l'utilisation, si besoin est, de Trucs). Mais plusieurs différences sont plus sémantiques que philosophiques. J'ai identifié *très peu de conflits*, lesquels je mentionnerai ci-après. La différence la plus appréciable c'est que mes méthodes se composent de beaucoup de parties mouvantes, d'étapes et d'outils.

À mes yeux et selon ma logique, *ses méthodes semblent très compatibles aux miennes*. J'aurais pu incorporer *ses principales méthodes (observation et écriture)* aux miennes sans rien enlever à l'ensemble. Ses méthodes ne peuvent que vous aider (loin de moi l'intention de

copier son travail dans ce livre). Vous devriez lire son excellent ouvrage¹³¹. De plus, selon une approche individuelle, il peut y avoir chevauchement entre mon Autosuggestion et son « observation ». Et parce qu'elle ne définit pas en détail le terme « observation » (que je peux trouver), elle laisse la PQB choisir elle-même les détails de cette « observation. »

Bien que j'admire ses méthodes, ***je préfère donner des instructions à mon cerveau via des TAS, TAH, les Trucs et lire à voix haute par opposition à observer et à écrire sur ma parole.*** Mais l'écriture ne peut certainement que vous aider. Je ne suis pas certain sur la manière « d'observer » le processus.

Certains de mes Compagnons d'Armes QB notent que ***la « différence » majeure entre les méthodes de RM et les miennes est l'utilisation de mes Trucs*** (Étape 2). Mais sans mes Trucs, j'aurais pu être comme tellement de PQB : (1) je ne me serais jamais guéri et (2) je subirais encore des rechutes. Peu importe, le livre de RM est tellement intéressant que *je tenais à ajouter cet hommage envers Ruth et son livre, hommage que les deux méritent amplement, et ajouter quelques commentaires.*

Premièrement, et le plus important, Madame Mead partage ma ferme conviction que ***l'anxiété de parole, le bégaiement et le blocage PEUVENT se guérir.*** En cela, nous nous démarquons de l'opinion de l'Establishment du monde du bégaiement (à preuve, la litanie de livres rédigés par des thérapeutes, dont la plupart n'ont jamais bégayé, et de personnes qui ont toujours bégayé et qui cherchent encore une guérison)¹³². Comme preuve de cette curabilité, RM s'est elle-même sortie du bégaiement, tout comme moi, et j'aide maintenant d'autres PQB à s'autoguérir et, chaque mois, j'ai le plaisir d'ajouter plusieurs personnes qui se sont sorties du bégaiement à ma liste de PACB (personnes ayant cessé de bégayer) sur le site de SAA.

J'ajoute également un autre réputé professionnel dans la communauté du bégaiement (c.-à-d. quelqu'un possédant des titres formels liés à la parole), Paul Brocklehurst, Ph. D. en linguistique, une PQB autoguérie. Paul travailla plusieurs années à l'Université d'Édimbourg en

¹³¹ Que j'ai également traduit. RP

¹³² Une précision s'impose ici. Cela fait au moins deux fois que nous rencontrons cette opinion exprimée par Lee à l'effet que « des professionnels du domaine n'ont jamais bégayé. » Étant donné les spécificités du bégaiement, nous sommes plusieurs à penser que ceux qui *« sont déjà passés par là »* sont bien mieux outillés pour comprendre ce qu'a vécu et ce que vit une PQB et donc, de mieux l'aider. On peut en dire autant des orthophonistes s'étant spécialisés en bégaiement. RP

Écosse. Il est maintenant retraité et vit en France. Paul partage la vision de Mme Mead et la mienne à l'effet que le bégaiement SOIT curable. Le Dr Brocklehurst m'écrivit un courriel récemment pour m'informer que, lui aussi, préconisait plusieurs des méthodes décrites dans mon livre. Il est maintenant coach pour SAA. Il offre également gratuitement un cours sur la « [pleine conscience](#) ». Pour plus d'information, cliquez [ICI](#)¹³³.

Deuxièmement, *ni RM ni moi ne croyons en l'utilisation d'appareils mécaniques ou électroniques, de techniques respiratoires, à la prolongation de mots, aux vibrations des cordes vocales ou à toute cette myriade d'autres méthodes artificielles*, justement parce qu'elles ne sont pas naturelles et parce que, comme elle le dit si bien, «La parole est un fleuve», ce qui signifie qu'elle doit s'écouler naturellement, spontanément, sans prévoir ni mot ni phrase. Je suis 100 % d'accord avec cela. LA FLUENCE NE PEUT VENIR QUE DE LA SPONTANÉITÉ.

Je le dis un peu différemment : *non seulement la parole est-elle comme un fleuve, elle est aussi naturelle que la respiration, la toux, le clignotement des yeux, l'avalement, etc. Et la parole ne requiert pas plus de pensées que ces autres fonctions corporelles*. Et lorsque nous bégayons, c'est parce que nous, les PQB, nous nous ingérons indûment dans le Processus normal de Parole dont Dieu ou Mère Nature nous ont dotés. Nous choisissons, en fait, de bloquer l'écoulement normal du « fleuve ».

La « **spontanéité** » est l'élément central de l'autoguérison de Madame Mead et j'appuie férocement son insistance sur ce mot ! *Mais j'ajouterais un autre mot-clé : « INSTANTANÉMENT »*. Spontanéité signifie « absence de planification. » « *Instantané* » signifie « *sans permettre de temps pour planifier.* » Je crois plus facile d'amener une PQB à parler instantanément/immédiatement (imposant ainsi la spontanéité) que de la convaincre « d'arrêter de prévoir/planifier les mots » et donc de parler spontanément. L'habitude de bégaiement fait obstacle à la spontanéité. Il nous faut des méthodes pour contourner/déjouer cette habitude de bégaiement. La spontanéité est un objectif, non une méthode. Nous avons besoin de méthodes pour nous permettre d'être spontanés !

¹³³ Ou à <http://www.stammeringresearch.org/>

C'est une chose que d'ordonner à votre cerveau de « ne pas planifier »; c'en est une autre que de « ne pas lui DONNER le temps de planifier. » Il s'agit d'une distinction essentielle et décisive. Peu importe, pour les éléments importants, RM et moi lisons la même partition musicale. Alors, en autant que je sois concerné, vous tous, admiratrices et admirateurs de Madame Mead, pouvez continuer à l'applaudir. Je le fais avec vous.

Ni elle ni moi ne pensons que nos méthodes respectives interfèrent avec la parole spontanée. C.-à-d. que *nos méthodes respectives ne requièrent pas « une parole contrôlée » et elles sont, par-dessus tout, conçues pour promouvoir la spontanéité.*

Mon utilisation des Trucs (ma Deuxième Étape), tel que je les ai déployés, ne planifie PAS la parole. Planifier la parole, c'est faire obstacle à la fluence. J'ai conçu mes Trucs de telle sorte qu'en les pratiquant assidûment, ils deviennent aussi automatiques et spontanés que la « parole normale. » Mes *Trucs ne « PLANIFIENT donc pas la parole », ils ne font qu'ESQUIVER spontanément des problèmes.*

Certaines PQB qui viennent à moi m'abandonnent aussitôt, car elles considèrent faussement que mes Trucs contrôlent leur parole. En fait, elles ne restent jamais avec moi suffisamment longtemps (après avoir lu mon livre, reçu quelques courriels et/ou une séance sur Skype) pour comprendre que *j'utilise les Trucs pour éviter, justement, d'avoir à contrôler/planifier la parole et pour accroître la beauté de mon élocution* (grâce à la modulation, la prononciation extrême, le changement de registre vocal, la maximisation de l'expression de mes émotions positives, en souriant, etc.). Je souhaiterais qu'ils écoutent ma parole et celle des PACB sur SAA pour qu'ils entendent à quel point notre parole est naturelle. De plus, ceux et celles qui rejettent mes Trucs ne me laissent jamais la chance de leur démontrer pourquoi je n'aurais pu (1) me guérir sans mes trucs ou (2) éviter les rechutes pendant toutes ces décennies sans mes Trucs, pas plus qu'ils m'aient donné la chance de les guider dans ce processus et de leur prouver que les Trucs FAVORISENT la parole non planifiée au moment présent, alors même que les peurs du bégaiement et les réactions automatiques d'habitudes de bégaiement imprégnées dans notre cerveau s'évertuent à nuire à notre parole.

RM et moi sommes également d'accord à savoir que la cause du bégaiement est manifestement cognitive, étant donné que 99,9 % des PQB peuvent prononcer en toute fluence certains mots en certaines situations, ce qui implique qu'il ne peut subsister de cause

physique à la source du problème; la cause est donc cognitive¹³⁴. Étant donné que la cause est cognitive, nous sommes d'accord sur le fait que la guérison doit l'être également. (Comme je l'ai brièvement commenté dans la Section 2, j'ignore largement la cause. Quelle que soit cette cause, mes méthodes d'autoguérison étant efficaces.)

De plus, *Madame Mead et moi-même sommes également d'accord que « de simplement s'efforcer de faire échec au bégaiement ne guérit personne »*, pour la citer¹³⁵. *RM affirme que les enfants ne peuvent être guéris avant d'expérimenter un certain niveau de fluence. Amen. Selon mon expérience, il en est de même pour les adultes.* Il y a heureusement moyen (parler dans des situations où on est fluent [ZLB], s'administrer et entendre nos propres TAS/TAH et utiliser les Trucs) d'aider une PQB à parler avec suffisamment de fluence pour que sa balle de neige amorce un mouvement d'éloignement du bégaiement.

L'idée centrale de sa vision et de la mienne, c'est que la parole est et doit être intuitive ; le cerveau choisit les mots SANS aide, comme pour la respiration, le toussotement, le rire, etc. RM écrit : «Le bégaiement est causé parce que nous essayons [de contrôler](#) la parole.» Très juste! Tous les deux nous avons écrit à profusion que la *peur* du bégaiement constitue la courroie de transmission du moteur du bégaiement et, lorsque laissée à l'état sauvage/indomptée, cette peur accroît bien souvent le bégaiement à des niveaux de plus en plus élevés de handicap.

Sixièmement, *RM a toute une batterie de « Techniques inadéquates », avec la majorité desquelles je suis parfaitement d'accord.* Elle s'oppose à la planification des mots, à se surveiller contre des erreurs, à essayer plus fort, à utiliser le pouvoir de la volonté, à s'enseigner à parler, à respirer de façon spéciale, à parler de façon rythmique, à prolonger les mots et quelques autres techniques du même acabit. (La parole ralentie – débit plus lent – peut s'avérer utile comme Truc à l'occasion. Ralentir le débit signifie LÉGÈREMENT ralenti, et non pas prolongé au point de paraître comme une déformation. Je vous réfère à la Section

¹³⁴ Je précise que, tout au long de son ouvrage, Lee emploie le terme "mental" dans son argumentation à l'effet que le bégaiement soit un « problème mental et non physique. » La signification du mot mental en français n'ayant pas exactement la même portée que son équivalent anglais, il m'apparut plus circonspect d'utiliser le terme "cognitif." Vous serez d'accord avec moi pour affirmer que le bégaiement, dépourvu du [Trouble d'anxiété sociale](#), n'est pas une maladie mentale. RP

¹³⁵ Ayant également traduit le livre de Ruth, je n'ai pas pris la peine de vérifier, dans la version française, l'exacte traduction de cette phrase. Mais les deux doivent être très similaires de toute façon. RP

5.10, liaison-des-mots, page 153.) Ce qui s'oppose naturellement s'attire : mâles et femelles, Yin et Yang, et ainsi de suite.

Septièmement, *elle écrit ne pas favoriser la « pensée positive. »* Je parierais qu'elle la favorise. Mais elle pense que la pensée positive, EN ELLE-MÊME, ne peut guérir le bégaiement, et cela est vraisemblablement vrai, dans la plupart des cas. Mes Étapes 5 et 6, ***Autosuggestions et Autohypnose, vont BIEN PLUS LOIN que la seule « pensée positive. » Ce sont des traitements médicaux auto-administrés qui sont appuyés par une rage médicale bourgeonnante : la neuroplasticité, laquelle inclut la pierre angulaire de mes méthodes et de ce livre.*** Comme les placebo l'ont depuis longtemps démontré, le cerveau peut souvent s'apparier aux effets des médicaments thérapeutiques. Pendant tous mes Traitements d'Autosuggestions (TAS) et d'Autohypnose (TAH), je me donnais (et me donne toujours) des suggestions positives sur ma parole et sur tout autre aspect de ma vie. Non seulement les AS et l'AH comportaient-elles des éléments essentiels à mon autoguérison (et aux guérisons des PQB avec qui j'ai travaillé), mais ce sont ces mêmes techniques positives de reprogrammation et de contrôle du cerveau, alors que mon bégaiement était devenu indétectable, qui me permirent d'améliorer mon caractère, mon karma et la qualité générale de ma vie.

Bien que je ne devienne jamais cette personne à laquelle j'aspire vraiment, je sais être une version infiniment meilleure de moi-même que je ne l'aurais été n'eût été la reprogrammation positive de mon cerveau. C'est-à-dire la *dictée* de mes pensées que le psychiatre Caprio m'invita, il y a fort longtemps, à faire par l'autohypnose. L'Autosuggestion (AS) et l'Autohypnose (AH) ont imprimé dans mes Esprits Conscient et Subconscient la route vers la fluidité de parole et un karma amélioré, sans mentionner qu'elles ont littéralement sauvé ma vie en restaurant mon optimisme et ma volonté à continuer.

Huitièmement, RM cite [Barbara Dahm](#), orthophoniste israélienne, et d'autres (les très respectés John Harrison et Dr Robert Bodenhamer que mes Compagnons d'Armes m'ont mentionnés et dont ils m'ont chanté les mérites et dont j'ai ajouté les livres à ma bibliographie) en appui à ses hypothèses de base avec lesquelles je suis d'accord. Selon l'opinion de RM, *tous ceux qui pensent comme eux s'évertuent à encourager les PQB à « s'exprimer de manière dépourvue d'effort. »* Or, c'est justement le sine qua non ou la condition préliminaire de mes méthodes.

En vérité, comme je l'ai dit et écrit ad nauseam, la principale différence entre les PQB et les locuteurs fluents c'est que la PQB prend une pause et planifie ses mots alors que les locuteurs fluents ne font qu'exprimer leurs idées en mots sélectionnés ***automatiquement*** — à la volée — par leur cerveau. ***La peur déclenche l'hésitation, l'hésitation mène aux bégaiements.***

L'éléphant dans la pièce, l'indissoluble condition sine qua non demeure : *comment aider les PQB à oublier leurs peurs et à cesser de planifier chaque mot ?* Bien que RM et moi ayons quelques méthodes qui se chevauchent et sont compatibles, il subsiste certaines différences. Afin d'aider les PQB à voir qu'elles PEUVENT « parler d'une manière dépourvue d'efforts », je fais un certain nombre de choses décrites tout au long de ce livre. Je ne crois pas qu'on puisse suffisamment réduire la peur avant que la PQB ait cessé de bégayer pendant suffisamment longtemps pour accepter le fait qu'elle maîtrise les moyens de s'éviter une parole humiliante. Alors, et alors seulement, la peur commencera à s'amoindrir et à tomber dans l'oubli, tant et aussi longtemps que des incidents embarrassants de parole ne referont pas surface.

Neuvièmement, comme mentionné plus haut, j'incite vivement les PQB à apprendre à utiliser une série de « Trucs » (ma Deuxième Étape), temporairement et lors des urgences, qui préviendront « le prochain bégaiement imminent ». Permettez-moi de le souligner encore une fois : *Ces Trucs sont l'opposé d'une « parole planifiée »* : ils permettent à la PQB d'esquiver un mot déjà planifié comme bégaiement imminent.

Au fur et à mesure que mes Trucs sont mémorisés et pratiqués, ils peuvent être et sont utilisés aussi spontanément que le cerveau attrape et utilise des mots SANS y penser. Les trucs, une fois mémorisés et pratiqués, deviennent AUTOMATIQUES, et donc SPONTANÉS. Je peux garantir à tout lecteur que ces Trucs sont nécessaires dans la phase initiale de l'autoguérison ainsi que dans la phase post-guérison, parce que, dans la Phase I, *le problème le plus important est de savoir comment dire le premier mot ou la première syllabe sans bégayer*, après quoi s'ensuivent une ou deux phrases fluides pour la plupart (commençant ainsi à instaurer une Banque de Souvenirs de Fluence). Puis, une fois l'autoguérison accomplie, j'ai continué à utiliser les Trucs jusqu'à ce jour et sans eux, comme je l'ai déjà dit, j'aurais certainement subi plusieurs rechutes et je serais fort probablement, encore aujourd'hui, un « bègue » détectable. *Mes Compagnons d'Armes autoguérés sont la preuve vivante de la véracité et de l'efficacité des Trucs que nous utilisons.*

Cela n'est pas sans nous rappeler ces mots de Jésus « Ils devraient les connaître pour leurs fruits ».

Dixièmement, RM et moi-même avons observé que la plupart des PQB NE bégaiant PAS lorsqu'elles font la plupart, sinon toutes, des actions suivantes : lire seule à haute voix, crier lors d'une situation d'urgence, crier lorsqu'elles sont en colère, lire ou parler à l'unisson, en murmurant, en parlant à des animaux ou à des enfants, en parlant alors qu'il/elle ne peut s'entendre. J'ajouterais « parler avec un accent » ou « tenir/jouer un rôle, un personnage dans une pièce de théâtre » - ou lorsqu'elles peuvent utiliser le Truc n° 13 et apprendre à parler

immédiatement, aussitôt qu'elles en ressentent l'envie et le faire sans penser à autre chose qu'à le faire avec passion. En toute candeur, ma parole fluente dépend en partie de mes efforts à être passionné pour le message que je transmets. J'ai constaté que *lorsque mon esprit se concentrait sur le message ET la manière dont je le disais (avec passion), mon esprit n'était JAMAIS sujet à une peur du bégaiement ni au bégaiement.*

Onzièmement, RM est d'avis que ***pour vous en sortir, vous « devez atteindre le fond du baril (du bégaiement). »*** Hélas, cela semble se confirmer dans la majorité des cas. (Mais plusieurs PQB évaluent leur bégaiement moins sévèrement que d'autres le perçoivent. Ainsi, plusieurs sembleront ne jamais atteindre «le fond du baril» et trouveront plus facile de s'y [résigner](#) que de poursuivre leur combat vers la guérison.)

Un certain nombre de ceux qui me contactent abandonnent aussitôt que je leur demande de consacrer deux heures par jour à leur problème ou aussitôt qu'ils sont en désaccord avec une méthode quelconque. Ils rejettent alors toutes mes méthodes pour retourner à la sécurité de leur bégaiement à vie, laquelle, j'en ai bien peur, les isole et/ou les rend anonymes, états dans lesquels ils ont grandi.

Le bégaiement peut devenir un [bouclier](#), un endroit sécuritaire, contre les autres et la vie en général. Ils disent ne pas l'aimer, mais leurs actions suggèrent le contraire. Cet instinct génétiquement transmis de peur-combats-fuis, applicable à tous les inconnus et à toute nouvelle circonstance a alors gagné. Oh, ils disent ne pas aimer leur solitude, mais leurs actions suggèrent qu'il en est autrement. Certaines PQB m'écrivent de colériques courriels, m'accusant de donner de «faux espoirs» à des «bègues» qui souffrent. Hélas, lorsque je lis des sites web, des blogues ou des commentaires de la communauté du bégaiement – activité pour laquelle je n'ai pas vraiment de temps – la colère, les larmes, la dépression et le désespoir sont palpables. Ces gens qui souffrent se rassemblent, comme le font toutes les espèces recherchant une protection. Je vais vers le plus grand nombre qu'il m'est possible d'atteindre, mais la plupart d'entre eux ignorent simplement mon offre à vouloir les aider, bénévolement. La suspicion, la crainte et la résignation prédominent. Mais pour être honnête, je comprends que plusieurs ont déjà suivi de très nombreuses thérapies, sont allés en cliniques, ont dépensé de véritables petites fortunes, ont lu un nombre incalculable de livres pour finalement constater que rien ne les a aidés. Et certains se plaignent que les thérapies n'ont fait qu'empirer leur condition.

*Ruth Mead affirme que **l'esprit conscient (EC) «est incapable de se charger de ma parole», affirmation avec laquelle je suis de tout cœur d'accord.*** Lorsque l'EC tente de planifier la parole, le bégaiement s'ensuit invariablement. ***L'EC, cependant*** (lequel collabore de façon

interchangeable avec notre subconscient [ESC], les deux dictant à - et acceptant des instructions de - l'ESC) *peut être [recartographié](#)*, comme le peut l'ESC – comme je l'ai appris il y a fort longtemps de mon psychiatre et tel que confirmé par toute une pléthore de livres sur la [neuroplasticité](#). Référez-vous à ma bibliographie pour des exemples.

Les façons les plus faciles, les plus rapides et les plus efficaces de recartographier l'esprit/cerveau sont les Autosuggestion (AS) et/ou l'Autohypnose (AH) telles qu'abordées aux Étapes 5 et 6. La tenue d'un journal personnel et l'écriture massive (sans « édition ») dans un tel journal (comme RM le fit et le recommande) peut accomplir cela, l'écriture étant une forme de visualisation et de mémorisation (qui sont centraux aux AS et à l'AH) tout en fournissant cette répétition si essentielle aux AS et l'AH. Selon moi, *l'écriture, j'en ai bien peur, prendra plus de temps (et d'effort) que les AS ou l'AH et ne serait pas aussi efficace, pour moi*. Voilà pourquoi je préfère m'en tenir aux AS et/ou à l'AH (utilisant cette dernière seulement pour les crises majeures). Cela étant dit, ajouter la tenue d'un journal (ou l'écriture) comme le suggère Ruth Mead pourrait fort bien vous aider.

Pour valider et sur-simplifier tout cela, je continuerai à combiner (1) la lecture à haute voix et à parler le plus possible dans mes Zones Libres de Bégalements (ZLB), (2) les AS/l'AH (à laquelle mon épouse réfère comme « me parler à moi-même », ce à quoi j'ajouterais « dans un état supérieur de relaxation ») plus (3) les Trucs, comme mon frappé un-deux-trois¹³⁶. Mes méthodes « n'étant pas défectueuses », je n'essaierai pas de les « réparer. » Madame Mead ne voudra pas, et je la comprends, changer les siennes. Toute méthode donnant des résultats mérite d'être suivie. Ses méthodes et les miennes semblent, pour une grande partie, compatibles.

RM affirme que « *Les blocages sont imaginaires.* » Ayant vécu et observé les blocages d'autres personnes, je suis, cette fois, en désaccord. J'opinerai qu'elle voulait dire par là que les blocages ne sont pas nécessaires – ou qu'on peut les prévenir. Au moment où le blocage se produit, les PQB [peuvent se sentir physiquement menacées](#). Ruth suggère aux PQB de « Parler à vos blocages », leur disant des choses telles que « Tu es le fleuve. » Et cela peut aider. « Parler à » vos blocages ou à vos autres enjeux de parole CONSTITUE une partie centrale des Traitements d'Autosuggestion (TAS) ou des Traitements d'Autohypnose (TAH), malgré le fait que Ruth n'explique pas « comment parler aux blocages ». Je ne connais donc pas sa méthode

¹³⁶ Je vais également me référer à ce « Frappé un-deux-trois » comme le Grand Coup ou les trois piliers. RP

exacte sur ce point. Parler immédiatement sur l'envie de parler sans penser à quoi que ce soit pourrait bien vous faire sauter par-dessus le blocage.

Mes étapes 5 et 6 donnent des détails clairs sur mes méthodes pour «se parler à soi-même» (comme mon épouse le dit si familièrement.) Au début de son livre, je crois comprendre que RM n'approuve pas les AS et l'AH. Mais il se peut que j'aie mal interprété ses propos. Sans égard à ce qu'elle écrivit plus tôt, «parler à» des enjeux de parole CONSTITUE une forme d'AS/AH. Je ne fais que suivre des méthodes médicalement approuvées en me livrant aux AS et à l'AH. Elle poursuit : «Après trois mois de libre écriture, mes blocages avaient disparu.» À moins que cela m'ait échappé, *je n'ai pas lu ce qu'elle a écrit sur ce qui l'avait tellement aidée.*» Son crédo, le titre de son livre, « [La parole est un fleuve](#) », m'apparaît comme le message dominant, et une vraie bonne métaphore.

J'ai constaté que les PQB sont reconnaissantes des exemples *très précis* relativement à la phraséologie des Autosuggestions qu'elles vont promulguer à leurs esprits/cerveaux. Puis Ruth Mead conclut qu'une fois qu'elle eut réalisé cela, «La magie se produisit. Le loup-garou avait disparu.» Dans mon cas, j'eus besoin de 15 ans avant de pouvoir dire « Je peux éviter tout blocage/bégaiement en toute circonstance. ». Mais mes Compagnons d'Armes, même ceux qui sont affligés d'un sévère bégaiement sont, dans une proportion variant de 75 à 90 %, autoguérissent entre 60 et 120 jours (dix mois pour le cas le plus difficile) après la première séance Skype. Je crois qu'ils connaissent une forme de « magie », car leur bégaiement tend à réduire presque de façon exponentielle après quelques semaines de séances sur Skype. (Certains témoignèrent d'importantes réductions de leur bégaiement après avoir seulement lu mon livre¹³⁷.)

J'espère sincèrement que cette 3^e édition donnera à plusieurs lecteurs presque autant que ce que je fais sur Skype et, si c'est le cas, *les mènera à l'autoguérison sans avoir besoin de séances sur Skype* — bien que j'aie l'intention de poursuivre mes séances sur Skype et de demander à mes Compagnons d'Armes autoguérissent de m'aider à aider d'autres PQB. De plus, notre bibliothèque de vidéos de séances de coaching semble également répondre à un besoin réel. Nous avons quelque 700 vidéos publiées en ligne à ce jour et elles ont été visionnées 25 000 fois.

¹³⁷ On m'a dit également la même chose en tant que traducteur de la version française. RP

RM maintient que le bégaiement n'est pas une habitude. Je ne suis pas certain de bien comprendre son raisonnement ici. Peut-être verse-t-on un peu trop dans la sémantique. Les neurologues et les psychiatres nous disent que les pensées deviennent des mots, puis des actions, des événements et des souvenirs, et que **les souvenirs deviennent des habitudes**. Qu'est-ce qu'une habitude ? Une réaction automatique à un certain stimuli, par exemple, les tentatives de parler qui déclenchent la peur, des bégaiements, des blocages ou un silence non naturel. Pour moi, *l'esprit de la PQB crée plusieurs habitudes de bégaiement* : l'habitude d'hésiter avant de parler, l'habitude de penser aux et d'organiser les mots d'avance, une habitude à craindre le prochain bégaiement, une habitude à penser au bégaiement virtuellement chaque minute de chaque heure d'une journée jusqu'à en vomir, l'habitude de créer une balle de neige de bégaiement qui ne cesse de prendre de l'expansion. Comme le dit Shakespeare, « Une rose de tout autre nom sentirait tout aussi agréablement ».

Que nous appelions cela «habitudes», «schémas», «coutumes», «propensions», prédilections ou dispositions ou, tout simplement, «peurs répétées» ou quoi que ce soit d'autre, cela ne change pas *la nature casse-pieds de ces incessantes fixations de nos esprits, ce qui nous amène à bégayer et bégayer et bégayer*. Appelez-cela une « habitude » ou pas, je préfère m'attaquer à cette chaîne cancéreuse et chronique de pensées négatives par d'agressifs TAS, des TAH, en lisant à voix haute¹³⁸ et avec un «fusil» chargé à bloc de douze «balles» (Trucs) pour tirer à mort sur tout blocage-bégaiement errant qui montre son affreuse gueule luciférienne dans mon horizon de parole, ce que je fais depuis plusieurs décennies.

Au fur et à mesure que notre balle de neige de bégaiement gagne en taille, elle devient ce que nous sommes, notre identité, et notre malédiction, du moins fut-ce le cas pour moi et pour les PQB qui viennent à moi pour obtenir de l'aide.

Mon but est de m'attaquer vicieusement aux blocages/bégaiements selon divers angles, simultanément, et de les frapper jusqu'à leur destruction, comme je l'ai fait et comme le font les PQB qui skype avec moi et qui font leurs «devoirs»¹³⁹ suffisamment longtemps pour renverser le courant. «Ceux qui abandonnent ne gagnent jamais et les gagnants n'abandonnent jamais» me disait mon coach du secondaire/lycée, Whitey Schubert, et je n'ai

¹³⁸ Je lisais récemment les résultats d'une recherche concluant que la lecture à voix haute améliore la mémoire. RP.

¹³⁹ Lee a l'habitude de donner suite à chaque séance skype avec une PQB par un courriel dans lequel il lui suggère des actions ou choses à faire pour la semaine à venir. J'en reçois quelques-uns afin de bien connaître son modus operandi. RP

jamais abandonné. L'essence de la victoire c'est de ne jamais abandonner. Je présume qu'il en est de même pour Ruth Mead. (Ayant depuis « rencontré » la gracieuse et très aimable Ruth Mead par téléphone et courriels, je sais maintenant que nous partageons les mêmes idées et qu'elle se dévoue pour la même cause que moi : éradiquer le bégaiement et l'anxiété de parole.)

Ruth Mead fait plusieurs autres remarques. Mais comme j'ai choisi de ne couvrir que les éléments précédents, il vous faudra lire [son livre](#) pour apprendre le reste. Et croyez-moi, il en vaut la peine !

En conclusion, *RM et moi sommes d'accord sur l'élément principal : qu'on PEUT SE SORTIR DU BÉGALEMENT et qu'il n'a donc pas à être notre destin*, et c'est le but que nous partageons tous les deux en totale courtoisie. Je remercie à profusion Ruth Mead d'avoir écrit ce livre aussi incroyablement prescient, instructif et utile ! Je le recommande ici et là et ne cesserai de le recommander à tous, puisque je suis d'accord avec la majorité de ses opinions et, *plus que tout, avec son titre et thème poétiquement éloquent et révélateur, « La parole est un fleuve. »* On ne peut mieux dire.

Brava, bravo, bravissimo Mme Mead ! *« La parole est un fleuve » et il s'agit d'une métaphore shakespearienne digne d'être suspendue à la plus haute des étoiles du firmament !* Étant un inconditionnel des métaphores et des comparaisons, j'aurais souhaité y avoir pensé moi-même ! Il se passe rarement une journée sans que j'utilise cette métaphore, (avec reconnaissance envers son auteure). Merci Ruth Mead.

Section 11

CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UN MILLIER DE PQB

« Par naissance, les personnes (de même sexe) sont exactement semblables.

En pratique, elles grandissent en se différenciant. »

Confucius, *Annales*

Ce que j'ai appris des PQB ne se retrouve pas uniquement dans cette Section 11. Cela se reflète tout au long du livre, dans toutes les révisions et même dans le nouveau matériel de cette 3^e Édition. Cette Section 11 ne fait que vous introduire aux éléments les plus importants.

11.1 QUI SONT MES COMPAGNONS D'ARMES ?

Enseigner c'est apprendre. Lorsque j'ai publié, au printemps 2016, la 1^e Édition de ce livre, j'avais travaillé avec une douzaine de PQB pendant quelques décennies. Pendant les trois années qui se sont écoulées suite à la 1^e Édition, 5 000 d'entre elles m'ont « suivi. » J'ai échangé avec des milliers d'entre elles par courriels, Skype, Messenger, Twitter, Instagram, téléphone, etc.

Qui sont ceux que j'appelle mes Compagnons d'Armes¹⁴⁰ ? Ils sont de *tous âges (10 % âgés de 4 à 16 ans, 70 % de 17 à 35 ans et 20 % de plus de 35 ans) ; le plus jeune avait 4 ans et le plus vieux 75 ans. Ils sont de toutes les ethnies, religions, sexes, éducations, cultures, états d'esprit, intellects et, bien sûr, démontrent de vastes variations dans leurs difficultés de parole — d'un bégaiement sévère à une [sérieuse anxiété de parole](#) à rien de plus que la peur*

¹⁴⁰ En fait, Lee les appelle ses PWS Mates. (PWS signifiant Persons Who Sutter.)

de bégayer. La plupart sont gentils, respectueux, ouverts aux suggestions et disposés à travailler fort, et sont très reconnaissants — et la plupart sont aimables. Je prends plaisir à essayer de les aider. Nous devenons des amis en ligne, des amis à longue distance, des âmes sœurs qui combattent dans les mêmes tranchées. Une minorité recherche une « méthode facile » ou veulent démontrer que « rien ne fonctionne », ou n'apprécient pas une aide monétairement désintéressée et, bien sûr, ils disparaissent habituellement après une à trois séances skype.

Cette aventure commença en mars 2016. Quelques mois plus tard, je commençai à recevoir des demandes pour skyper avec des PQB de loin et de partout. Après avoir travaillé avec des centaines de lecteurs au printemps de 2017, je publiai une seconde édition. Depuis lors, je skype avec de 20 à 40 PQB **par semaine**, « coachant » sur Skype sept jours par semaine (fuseaux horaires oblige). En avril 2018, je commençai à coacher « en ligne » tout en enregistrant et publiant les vidéos de mes séances de coaching, lesquelles sont maintenant au nombre de 700 (fin 2018) — malgré le fait que certaines PQB me demandèrent de NE PAS être ni enregistrées, ni publiées en ligne.

Supposons que j'ai fait 20 séances de coaching par semaine (nombre plutôt conservateur), j'aurais fait environ de 2 500 séances de coaching (130 semaines X 20 séances/semaine en moyenne, minimum). Grosso modo, la moitié de ces séances se sont soldées par des Victoires Personnelles, que ces dernières aient été publiées ou non. Plusieurs autres s'inscrivent à SAA, font une à trois séances et, hélas, disparaissent. (Je ne suis pas la « tasse de thé » de tout le monde, mais ça, vous le saviez. ☺). Alors, quand je dis avoir appris de plus d'un millier de PQB, c'est un estimé plutôt conservateur et je n'ai aucune intention de cesser de coacher. Je peux, tout comme Christopher Plummer¹⁴¹, me faire payer une tassé de café à peu près n'importe où dans le monde ! Si le temps m'accorde cette indulgence, j'y prendrais volontiers plaisir.

Voici ce qui est encore plus important : un pourcentage très élevé (que j'estime à 90 %) de ceux qui skypent avec moi régulièrement pendant deux ou trois mois, CESSENT de bégayer, de bloquer et d'avoir des silences excessifs en utilisant les méthodes décrites dans ce livre. Je crois que ceux qui lisent le livre mais ne skypent pas sont également guéris, mais je n'ai aucun moyen de mesurer cela. (Ce taux de succès peut, bien sûr, varier en tout temps,

¹⁴¹ C'est moi qui aie ajouté le nom de Christopher Plummer, celui-ci étant devenu énormément connu et reconnu grâce au film *La mélodie du bonheur*. On lui offre toujours la meilleure place dans les restaurants. RP

mais c'est mon estimation actuelle.) Je reçois de plus en plus de courriels qui m'avisent que les lecteurs ont réduit leur bégaiement « de 50 à 60 % » - de la 2^e Édition, laquelle compte deux fois moins de pages que celle-ci (3^e Édition). Mon souhait est que cette 3^e Édition augmente ce pourcentage substantiellement. Plus l'étudiant sera déterminé, plus élevé sera ce pourcentage.

Plusieurs d'entre eux ont déjà suivi des thérapies intensives qui n'ont pu les aider suffisamment. Quelques-uns affirment que la thérapie n'a fait qu'empirer leur condition (et même dans l'Hémisphère Occidental). D'autres vivent là où les thérapies ne sont pas disponibles alors que *d'autres ne peuvent tout simplement pas s'offrir de thérapie (ni un livre)*. L'opinion générale déplore que la majorité des thérapeutes n'aient jamais bégayé et que ceux qui bégaiant, bégaiant toujours. Malgré cela, **je continue à applaudir toutes celles et ceux qui s'efforcent d'aider ceux qui souffrent de leur parole.**

Plusieurs n'ont pas accès à Facebook, You Tube, etc. dans leur pays, et parmi ceux qui peuvent, il y en a qui n'ont pas accès à une carte de crédit et ne peuvent donc pas accéder à ces poids lourds. ***Une PQB doit conduire pendant « sept heures pour accéder à un réseau wifi » pour skype avec moi.*** Même les courriels et les appels par Skype de certains sont contrôlés ou surveillés par les autorités locales ou sont simplement techniquement marginaux. Dans certains cas, les courriels sont mis en quarantaine/retardés par mesure de sécurité afin, je présume, qu'ils soient examinés par le gouvernement.

Le fait le plus consternant et tragique c'est que *plusieurs souffrent et semblent désespérés (certains étant même suicidaires) et leur agonie est ce qui me motive.*

Alors que je rédige ces mots, j'affronte le défi de jongler avec les 24 heures d'une journée pour accommoder les nombreux fuseaux horaires qui recouvrent le globe et qui vont de quatre heures plus tôt à 15 heures plus tard que mon fuseau horaire, un écart de 19 heures (en février). Je skype avec eux sept jours par semaine, à toute heure de la journée et, parfois, de la nuit.

Bien que la grande majorité des PQB qui me contactent soient sincèrement ouvertes à une guérison en plus d'être très reconnaissantes de l'aide que je leur apporte, ***plusieurs d'entre elles, hélas, ne semblent pas de bonnes candidates pour une guérison.*** Pourquoi ? Lorsque je constate sur des blogues la souffrance de plusieurs PQB, je leur offre gratuitement mon livre et mon assistance, mais ***plusieurs NE SONT PAS ouvertes à la possibilité de toute forme de guérison.***

Voici des exemples :

(1) *Principalement en Amérique, plusieurs PQB ne chercheront probablement jamais une autoguérison ou toute autre forme de guérison avec qui que ce soit.* Pourquoi? ***Leurs esprits sont fermés aux guérisons*** à cause de cette croyance/conviction, profondément ancrée en eux, qu'il n'y a jamais eu et qu'il n'y aura jamais de guérison pour le bégaiement. C'est la curiosité qui motive certaines d'entre elles à venir me voir, mais juste pour le temps nécessaire pour se prouver que rien n'y fait et, bien sûr, rien ne fonctionnera jamais pour ces personnes. Pendant ce temps, des cas bien plus sévères réussissent à vaincre leur bégaiement. L'histoire nous démontre que les masses ont souvent tort : la terre n'est pas le centre de notre système solaire, et encore moins de l'univers ; la terre n'est pas plate, la montagne la plus haute n'est pas Dieu. C'est un nouveau monde !

(2) Ces PQB qui demandent une aide (gratuite), mais qui ne sont *pas disposées à faire tout effort sérieux ou à y consacrer le temps nécessaire pour réaliser leur propre autoguérison.*

(3) Ceux qui semblent prendre plaisir à faire partie de la communauté des PQB et qui ne veulent pas se séparer de cette communauté ni des amis qu'ils s'y sont faits.

(4) Ceux qui craignent les contacts sociaux au point d'utiliser leur [bégaiement comme excuse](#) pour vivre une vie de reclus.

Alors que je sympathise avec tous ceux qui souffrent, je manque de temps et l'habileté pour faire changer (ou de tenter de faire changer) ceux qui ne peuvent s'ouvrir à la possibilité d'arrêter de bégayer ou qui ne veulent pas cesser de bégayer. Je dois me concentrer sur ceux et celles qui désirent s'en débarrasser. Et vaincre ils peuvent et le feront.

11.2 CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UN MILLIER DE PQB

J'appris bien plus que je pourrais écrire ici. Vous trouverez ce qu'ils m'ont appris dans (1) les très nombreuses révisions de ce texte, de la première à la dernière page, (2) les nouvelles sections, la Bibliothèque de Vidéos et (3) dans les importants et substantiels changements de l'Étape 2, Section 5, les Trucs. S'autoguérir est une chose; l'expliquer à quelqu'un d'autre, tout en étant suffisamment clair pour l'aider, en est une autre. Cette 3^e Édition devrait

présenter une image *beaucoup* plus claire de mes méthodes et la façon dont elles viennent en aide à d'autres.

11.3 COMMENT DIFFÈRENT LES PQB ?

Alors que nous sommes presque génétiquement identiques, les variances chez les PQB défient l'entendement. Nous avons discuté de plusieurs de ces différences à la Section 4.3 et dans la Section 5, les Trucs, plus particulièrement aux Sections 5.14 à 5.19. Cette Section 11.3 se limite aux différences plus répandues. Nous, les PQB, avons beaucoup trop de nuances, de vécus (backgrounds) et de niveaux de bégaiement pour tous les énumérer. Mais il est utile de noter *certains exemples des diverses manifestations du bégaiement*. Prenez par exemple les PQB qui font ce qui suit :

- Bégaiement ou bloquent sur chaque mot ou chaque deux ou trois mots, la plupart du temps, avec quiconque.
- Sont de la catégorie précédente, mais avec de sévères schémas intermittents, uniquement en certaines situations, et sans cause apparente.
- Bégaiement seulement en parlant avec certaines personnes, habituellement des inconnus, au travail ou à des personnes en autorité.
- Ne bégaiement qu'en situations «publiques» (commander son repas au restaurant ou parler n'importe où lorsque plus d'une ou deux personnes peuvent les entendre).
- Ne bégaiement pas dans la plupart des situations, mais la nature intermittente/cyclique de leur bégaiement est un sérieux problème (blocage intégral de leur parole).
- Bégaiement tellement rarement qu'elle estime que «seulement 5 %» de ses contacts savent qu'elle bégaiement et elle ne veut pas que ses difficultés de parole soient connues. Mais elle en est très tourmentée.

Nous avons d'autres différences importantes.

- Plusieurs PQB ont simplement accepté (s'y sont résignées) leur «sort» et apprennent à bien vivre avec. Bien que j'applaudisse leur capacité à faire cela, pourquoi ne pas s'autoguérir? Il y en eut un qui m'a dit : «Je n'ai pas besoin d'être "réparé"» comme s'il ne s'agissait pas d'un handicap.

- Certaines PQB semblent utiliser leur bégaiement comme [bouclier](#) et, même si elles ont lu mon livre et toute une kyrielle d'autres ouvrages sur le sujet, et ont suivi un nombre incalculable de thérapies, elles semblent n'avoir que peu ou pas de désir (inconsciemment et, certaines, consciemment) de se guérir.
- La quasi-totalité des PQB dont le bégaiement varie de léger à sévère (et que j'ai rencontrées) ont librement admis ***penser au bégaiement la plupart du temps*** (comme je l'ai déjà fait). Ainsi, le bégaiement consume leur être, contamine leur vie; il devient leur identité. Elles ont l'impression que ce bégaiement est ce qu'elles sont. L'anxiété de parole est consomptive et nuit à la pensée créative parfois ou la plupart du temps. Alors que certaines PQB dont le bégaiement est léger s'en accommodent assez bien, d'autres admettent l'avoir en horreur.
- Pire, cela affecte leur *capacité à se trouver et à conserver un emploi*, ce qui représente LA plainte la plus fréquente que j'ai entendue. Les PQB sévèrement considèrent le bégaiement comme leur prison personnelle.
- En général, la majorité des PQB le font davantage en parlant à des personnes en autorité, à des inconnus et au téléphone. De même, 75 % ont de la difficulté à décliner des noms, et spécialement le leur.
- *Environ un-tiers des PQB bégaiant DAVANTAGE en me parlant, alors qu'un autre tiers bégaiant MOINS et que le dernier tiers bégaiant avec moi comme ils le feraient avec des inconnus¹⁴².*
- La plupart des PQB bégaiant moins avec les membres de leurs familles, alors que d'autres lutteront pour leur parler, spécialement avec leurs parents. Plusieurs bégaiant moins avec quiconque sait qu'ils bégaiant mais, avec les autres, cela ne fait pas de différence.

Ce qui précède ne sont que des exemples des divers enjeux que j'ai rencontrés. Au-dessus de tout cela, toute PQB est, sous plusieurs aspects, unique et les meilleures méthodes pour un individu ne seront pas les mêmes pour d'autres. Dans l'ensemble, cependant, nos

¹⁴² Lee Lovett peut, effectivement et sans le vouloir, être intimidant pour certaines personnes. Son épouse m'a déjà écrit quelque chose ressemblant à ceci : « Vous savez, ça prend quelque temps avant de s'habituer à Lee. Mais une fois que vous connaissez sa véritable nature, vous serez content de le connaître. » RP

méthodes constituent un large éventail d'outils pour tuer des bégaiements, trop nombreux pour que Satan le Bégaiement puissent leur échapper.

11.4 VARIABLES MULTILINGUES

Les principes de ce livre s'appliquent pour toutes les langues ; et les méthodes, en général, sont aussi efficaces, peu importe la langue. Il y a de mineures exceptions : par exemple, la langue Chinoise semble faire prédominer les mots monosyllabiques. Il est donc évident que d'omettre la première lettre ou syllabe (Truc N° 1) ne sera pas aussi efficace sur plusieurs de ses mots.

L'anglais est la seconde, la troisième ou même la quatrième langue pour à peu près les trois-quarts de ceux et celles que j'ai coachés sur Skype. Certains n'avaient qu'une connaissance rudimentaire de l'anglais. Mais nous nous sommes arrangés pour nous comprendre l'un l'autre pour travailler sur les enjeux de parole. Je réfère à ces personnes comme PQB d'Autres Langues (PAL).

Il est intéressant de noter *qu'environ LA MOITIÉ de ces PAL bégaiant DAVANTAGE en anglais*. Cela semble être causé par la pêche au mot adéquat dans la traduction à partir de leur langue maternelle. Alors qu'ils consultent leur mémoire pour les mots, ils ont tendance à planifier ce qu'ils vont dire, ce qui, bien sûr, constitue une des toutes premières causes du bégaiement.

L'autre moitié bégaiant MOINS en anglais. Ces PAL semblent être moins stressés en anglais, étant donné que leur interlocuteur s'attend à moins de perfection de la part de quelqu'un qui s'exprime dans une autre langue que la sienne.

Toute personne qui ne s'exprime PAS dans sa langue maternelle ne devrait pas se sentir coupable d'utiliser cela comme excuse pour des hésitations ou des enjeux mineurs de parole. Les personnes qui NE bégaiant PAS ne s'attendent pas à - ni ne se soucient - d'une parole parfaite ; *seules nous – PQB – recherchons cette perfection dont nous sommes tellement obsédés* – jusqu'à ce que nous réalisons que peu de gens remarquent nos bos-bos de parole, encore moins ne s'en soucient et, virtuellement, aucun ne se souvient de nos erreurs de parole.

Peu importe les raisons pour ces réactions juxtaposées en parlant dans une autre langue, le fait important est que *de parler deux langues ou plus ne semble PAS altérer de façon importante le taux auquel les PAL peuvent cesser de bégayer*.

Le prérequis le plus fondamental pour vaincre Satan le Bégalement est de détourner l'attention de la PQB-PAL des mots/planification des mots vers les idées, la passion et le plaisir. Toutes les méthodes décrites dans ce livre, séparément ou ensemble, visent l'atteinte de cet objectif.

Alors, si vous parlez deux langues ou plus, ne vous en inquiétez pas. Comptez vos bienfaits. Les unilingues admirent les multilingues et vont accepter d'emblée des hésitations dans la parole de ces derniers.

Au fur et à mesure que vous reprogrammez votre cerveau pour vous concentrer sur vos idées et vos émotions, vos enjeux de parole seront en voie de s'évaporer. Le temps que cela exigera sera directement proportionnel à la somme de travail que vous effectuerez pour modifier vos pensées et, bien sûr, à la sévérité et au nombre d'années depuis lesquelles vous bégayez. Quoi qu'il en soit, notre expérience démontre que ***le PAL déterminé le vaincra approximativement dans le même temps qu'une PQB unilingue.***

11.5 ENCORE PLUS DE VARIABLES DE BÉGALEMENT

Je vous réfère aux Sections 5.15 à 5.22 pour plus de discussions sur les divers types de PQB. Les PQB, *selon LEUR propre définition*, bégaiement différemment et, bien sûr, avec un degré de sévérité variant grandement d'une personne à l'autre. Pour les besoins de la discussion, je les distingue selon ***trois catégories*** : Blocage, bégaiement et hésitation/évitement ; et plusieurs font du va-et-vient entre les trois. Je ne me suis pas risqué à les définir en termes « médicaux », mais plutôt en utilisant les mêmes mots que ceux qui furent utilisés par les PQB avec qui j'ai communiqué, ce qui comprend un large échantillonnage bien diversifié. Étant donné que diverses significations sont prêtées à ces mots, je vais les définir comme le veut un consensus de Mes Compagnons d'Armes.

Blocage. Je définis 'blocage' **comme** un arrêt dans la parole, arrêt pendant lequel le bloqueur peut devenir silencieux et/ou émettre des sons gutturaux¹⁴³, ou démontrer des syncinésies (par exemple, plisser des yeux, grimacer, hocher ou autrement bouger la tête, parler de façon haletante/souffle coupé, crachoter, se balancer d'avant en arrière et produite

¹⁴³ Produits de la gorge.

d'autres actions physiques). Le résultat se solde souvent par une expérience déchirante pour la PQB - et déplaisante pour ses interlocuteurs. Ces bloqueurs physiques (qui *luttent avec le mot jusqu'à ce qu'il sorte*) enregistrent un dévastateur souvenir de blocage dans leur Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM) à la faveur de chacun de ces blocages. Je les implore de NE PAS forcer les mots à sortir, de les oublier, de dire un autre mot totalement différent OU d'utiliser un Truc OU de se taire pendant quelques secondes. Voyez la Deuxième Étape pour les 12 Trucs. Un silence momentané évite – et est préférable à - une lutte publique avec un mot. Le Truc n° 11 combine plusieurs Trucs pour justement s'attaquer à ce problème. C'est plus facile à démontrer sur Skype que de l'écrire. Voir aussi la Section 13.6.

Bégalement. Le terme «bégalement» est également couramment employé par des personnes qui ne bégaient pas pour englober [toutes les formes d'hésitations verbales](#). J'utilise le terme «bégalement» en référence à des répétitions de lettres, *p. ex.* en prononçant le mot anglais «sample» comme «s-s-s-s-sah-ah-ample», ce qui se traduit parfois en un mot inintelligible. Certaines PQB ajoutent également des mots ou sons remplisseurs (tels que «tu sais» «hum» «ah» ou font un gloussement ou d'autres bruits afin « d'acheter du temps ») et ils le font à *répétition* alors qu'elles se préparent à dire le prochain mot. Leur parole se transforme ainsi en une suite de mots et de sons remplisseurs non pertinents au propos ponctués d'occasionnels mots — expérience des plus déplaisante à la fois pour la PQB et presque aussi pénible pour son interlocuteur dérouté. (...)

Hésitation/Évitement. Les hésitations pour penser aux mots constitue la première cause du bégalement. Il y a quelques PQB qui hésitent mais qui bégaient ou bloquent rarement. Ces « anicroches » peuvent être désignés « hoquets, » « bosses, » ou « mini-blocages. » Bien que la parole de telles PQB puisse ne PAS paraître handicapée, elle semble inadaptée de façon suffisamment notable, c.-à-d. que des inconnus jugeront la parole de la PQB comme bizarre.

11.6 CAPITALISER SUR VOS ZLB

(Zones libres de bégaiements)

Comme je le répète souvent tout au long de ce livre, on a besoin de deux choses pour venir à bout du bégalement : (1) vous entendre parler avec fluence, et (2) ne pas vous entendre être disfluent. Évidemment, cela soulève la question à savoir « Comment ? » Or, répondre à cette question est justement la raison d'être de ce livre. Les Zones Libres de

Bégalements (ZLB) constituent une superbe façon d'entendre beaucoup de paroles fluence sortir de votre bouche.

Comme déjà mentionné ailleurs dans ce livre, il y a certaines situations dans lesquelles plusieurs (mais pas nécessairement la majorité) des PQB ne bégaient *pas*. Ces *zones libres de bégaiement (ZLB)* incluent, en ordre approximatif de probabilité décroissante de manifestation, les actions suivantes effectuées par la PQB :

- Murmurer;
- Chanter;
- Parler à l'unisson (avec d'autres);
- Lire à haute voix lorsque seul/seule;
- Lire à voix haute aux autres;
- Parler aux animaux;
- Parler aux enfants;
- Parler à des inférieurs hiérarchiques (employés).
- Parler avec des intimes.
- S'exprimer avec un accent.
- Jouer/interpréter un rôle ou un personnage.

Certaines, aucune ou toutes ces circonstances précédentes peuvent s'appliquer à vous. Identifier et explorer vos ZLB pourrait bien accélérer, et de façon notable, votre victoire sur le bégaiement.

Comme je le fais ressortir tout au long de ce livre, la cause première des peurs de bégaiement sont les Souvenirs de Bégaiement qui encombrant nos Banques de Souvenirs. *Il n'y aura aucun espoir de guérison avant que vos Souvenirs d'instant de Fluence deviennent plus nombreux que vos pénibles Souvenirs de Bégaiement*, et plus élevé sera ce ratio favorable, plus rapide et plus probable sera votre guérison. Comment y parvenir? Les ZLB constituent une méthode.

Un excellent moyen d'accélérer votre autoguérison est de passer plus de temps et de concentrer vos discussions les plus élaborées en parlant dans vos ZLB, instituant ainsi de nouveaux Souvenirs de Fluence (SF) et, simultanément, réduisant vos pénibles [Souvenirs de Bégaiement](#) (SB). Et tout en le faisant, faites en sorte que votre parole soit *toujours passionnée et souriez en parlant*. Plus élevé sera le ratio de SF vs les SB (ou tout simplement, en expression mathématique, SF/SB) moins vous aurez de bégalements, car votre balle de neige gagnera en élan dans la bonne direction, celle de la fluence.

Alors, chaque fois que vous pouvez vous exprimer sans bégayer, parlez au maximum, **tous** les jours. Le contraire est également vrai : lors de votre processus d'autoguérison, minimisez vos prises de parole (bégaiement) sous pression. (Bon, prenez une bonne inspiration pour la prochaine phrase. RP) Je ne vous dis pas « Ne parlez pas sous la pression ; » mais je vous demande de minimiser vos prises de parole lorsque vous êtes sous pression. (Ici encore, je vous réfère au Truc n° 11, Section 5.) Cela peut vouloir dire que vous passerez beaucoup de temps à lire tout haut, à parler à vos enfants, à vos animaux domestiques, etc. *pour un certain temps*, tout en apprenant, simultanément, à utiliser les Trucs, réduisant ainsi le nombre de nouveaux souvenirs de bégaiement (que vous auriez autrement instaurés quotidiennement), avançant ainsi le jour où vos SF prendront le dessus sur vous SB, expédiant ces derniers dans la corbeille poussiéreuse de vos archives mentales (vous pouvez maintenant respirer 😊).

11.7 IL EST FACILE DE PRONONCER DES NOMS « DIFFICILES »

Avoir à dire mon nom me tuait littéralement. Dire des « satanés » noms est un problème tellement répandu chez les PQB qu'il convient d'en discuter à plusieurs endroits dans le texte. S'il subsistait un doute quelconque à cet effet, ce doute fut définitivement résolu suite à mes communications avec des milliers de PQB : *les noms sont un véritable cauchemar pour la plupart des PQB et constituent, pour la majorité, le problème N° 1*. La bonne nouvelle c'est qu'il est facile d'apprendre à prononcer n'importe lequel nom. Pour visionner une vidéo d'une de mes séances de coaching abordant ce sujet, cliquez [ICI](#)¹⁴⁴. Si vous tapez « saying names » dans la barre de recherche sur mon Canal YouTube (cliquez [ICI](#)¹⁴⁵), vous trouverez d'autres exemples. J'ai rarement rencontré de PQB qui n'avaient pas *de difficulté à dire son nom*¹⁴⁶ *et, souvent, le nom de quiconque*. (Je vous ai raconté, dans la première section, le pire désastre de bégaiement de ma vie lequel, bien sûr, se produisit alors que je tentais de

¹⁴⁴ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=zJLStlWTFx4>

¹⁴⁵ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

¹⁴⁶ Je me permets d'ajouter ici un commentaire : une des raisons pour lesquelles une PQB a de la difficulté à dire son nom, c'est que ce dernier porte en lui [un très lourd bagage émotionnel](#) que la PQB a accumulé au cours des ans/décennies à cause de son bégaiement. RP

prononcer mon nom à la cour.) Certaines PQB considèrent ce «problème avec mon nom» comme une «malédiction» (*p. ex.* ils ont un problème avec les «B» et leur nom est Bob Brown). Pourquoi en est-il ainsi? Fort simple. Ne pouvant utiliser de synonymes ou autrement l'éviter, vous «êtes pris avec» et vous êtes obligé de le prononcer tout le temps, créant ainsi un haut niveau d'anticipation et une situation sous pression. *Le problème n'est ni le nom, ni sa première lettre ; le problème, c'est l'obligation de dire quelque chose de bien précis.* Ici encore, n'ayez crainte, mes Trucs vous fournissent une douzaine de façons d'éviter ce problème.

Oui, comme je le prouve presque quotidiennement avec des PQB que je coache, *Il y a PLUSIEURS FAÇONS FACILES de contourner ce problème* — si seulement quelqu'un avait pu m'en parler, cela m'aurait épargné bien des années à chercher des réponses dans le noir! *Cela fait maintenant 40 ans que je prends plaisir à dire mon nom.* Voyez mes Trucs 1 à 6 (ainsi que 7 et 8), à l'Étape Deux. Vous pouvez également le faire. La plupart fonctionneront avec votre nom et ceux des autres. La Truc n° 4 sera efficace avec n'importe lequel nom, point à la ligne. J'espère refaire prochainement mes vidéos démontrant chacun des Trucs, lesquels vous trouverez sur mon site YouTube ainsi que sur le site web de Speech Anxiety Anonymous (SAA).

Introduire d'autres personnes représente un problème similaire puisque vous DEVEZ prononcer le nom exact. Dans mes premiers jours de bégaiement, j'évitais les noms comme la peste. Parfois, je ne les disais même pas (lorsque sous pression). Je tricotais (inventais) toute une histoire autour du nom ou sur la personne sans bégayer, mais j'omettais son nom, prétendant avoir simplement oublié. Peu importe la situation, si je craignais de dire le nom, je ne le disais pas. (Vous seriez surpris de voir à quel point vous pouvez parler longtemps sur vous-même ou quelqu'un d'autre sans même ne jamais dire votre nom ou le sien.) Ce n'est certes PAS une bonne solution, mais cela m'évitait un autre incident désastreux de bégaiement.

Depuis que j'ai découvert mes Trucs, un par un, à l'École des Coups Durs (Trucs que j'énumère à la Deuxième Étape), je n'ai JAMAIS eu de problème à dire les noms. C'est également un des tout premiers problèmes faciles que réussissent à vaincre les PQB suite à une séance Skype lors de laquelle je leur explique comment s'y prendre, séance pendant laquelle nous nous livrons à d'intenses exercices à dire des noms en utilisant des Trucs. Ce qui me « tuait » littéralement auparavant lorsque je devais décliner des noms est devenu *le problème de parole le plus facile à résoudre.*

Si vous apprenez les trucs et que vous vous exercez à les utiliser, vous n'aurez, vous non plus, jamais plus de problème avec les noms. Je vous le promets. Mes Compagnons d'Armes et moi-même y travaillons fort. Nous utilisons les Trucs 1 à 8 et nous nous livrons, avec les PQB que nous coachons, à des exercices intensifs à répétition sur Skype. Ils adorent tous dire leurs noms et nous nous moquons maintenant tous de ce qui fut, jadis, un énorme problème pour nous. Les noms sont une peste dans l'existence de la plupart des PQB, mais c'est là un problème pour lequel les guérisons sont nombreuses. Pour des exemples de cela et d'enjeux liés, allez voir nos vidéos en cliquant [ICI](#)¹⁴⁷. Sous ma photo et à l'extrémité droite, vous y verrez une loupe agrandissante (icône recherche) ; cliquez dessus et tapez « First Feared Words and Names » et vous verrez apparaître toute une série de vidéos. Visionnez-les. Vous pouvez maintenant être braves. Les noms devraient être devenus le moindre de vos problèmes de parole. Voyez l'Étape Deux.

11.8 QUELLE MÉTHODE AIDE LE PLUS ?

Lorsque je demande à ceux et celles qui ont cessé de bégayer « **Qu'est-ce qui vous a aidé le plus à vaincre votre bégaiement ?** », ils me répondent :

- (1) « *Lire à voix haute* » et *parler dans mes ZLB* (30 %) ;
- (2) « *M'administrer les Autosuggestions et/ou l'Autohypnose* » (30 %), et, oui
- (3) « *Les Trucs/Outils* » (40 %)

« Nos trois pattes » du « tabouret à trois pattes¹⁴⁸ » utilisées pour battre Satan le Bégalement sont presque à égalité. Dans ma phase initiale de guérison, j'ai remporté beaucoup de victoires principalement en utilisant l'Autohypnose, un vocabulaire enrichi (Truc n° 2) et le Truc n° 1 (omettre les premières lettres/syllabes). Tout le reste allait venir plus tard. Plusieurs me mentionnèrent deux ou tous les trois piliers énumérés ci-haut. ***Dans la majorité des cas, ils doivent tous être utilisés – à la fois pour vous sortir du bégaiement ET pour***

¹⁴⁷ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

¹⁴⁸ J'y référerai également comme le « Grand Coup » alors que Lee parle parfois du « Coup de poing un-deux-trois. » RP

prévenir les rechutes. Je doute sérieusement que la plupart des PQB (ainsi que votre humble serviteur) sachions vraiment ce qui nous a le plus aidé, et pour la plupart, les trois apportèrent une appréciable contribution. Nous avons tendance à attribuer tout le crédit à ce que nous faisons au moment où nous avons atteint « le point tournant. » Mais il nous est difficile de vraiment évaluer la contribution, pourtant essentielle, des précédentes méthodes dans la victoire de la dernière méthode qui brisa finalement le dos de Satan le Bégalement. ***C'est pourtant l'effet cumulatif de ce coup de poing un-deux-trois*** qui mit KO Satan le Bégalement dans sa tombe qu'il mérite si richement, cimentée dans son tombeau de pierres. De plus, ***pour prévenir les rechutes,*** nous devons CONTINUER, pendant quelques mois, à utiliser les trois méthodes APRÈS notre sortie du bégalement (jusqu'à ce que soient virtuellement disparues les peurs). ***Ceux qui sont sortis du bégalement mais qui reviennent après avoir subi des rechutes mineures remontent rapidement dans le Wagon de la Fluence aussitôt qu'ils appliquent, tous les jours, les trois méthodes.***

Les cas les plus résistants devront maîtriser l'Autohypnose aussitôt qu'ils le peuvent, sans toutefois ne se fier qu'à cela s'ils veulent remporter cette guerre.

Curieusement, dans mon cas, je n'ai pas eu le bénéfice de ce livre ou de toute autre livre ou de tout vidéo. J'avais à l'aveuglette et en solo. Ainsi, mes « premières méthodes » furent la Truc n° 2 (vocabulaire enrichi, synonymes, mots et phrases similaires) et l'évitement afin de me transformer en une PQB masquée (une PQB dont le bégalement demeure indétectable jusqu'à ce qu'elle soit en situation d'extrême stress comme de devoir parler en public). (Plusieurs PQB ont découvert par elles-mêmes le Truc n° 2 et l'évitement, mais ces deux moyens ne suffisent généralement pas pour gagner cette guerre de parole.) *Puis je fus dirigé vers l'Autohypnose*, laquelle devint ma seconde méthode. L'AH aurait pu, avec le temps, finir le travail, mais je n'ai pas entendu ce résultat. Peu après, les autres Trucs se mirent à éclore et c'est ainsi qu'ils devinrent mon troisième pilier et qu'ils commencèrent à me rendre invincible face à Satan le Bégalement. J'AURAIS PU tout aussi bien le vaincre en lisant à voix haute et en parlant dans mes Zones-Libres de Bégalement (ZLB), mais ils furent les dernières choses utiles que je découvris. Alors, qu'est-ce qui m'a aidé le plus ? Je ne le saurai jamais. Je les ai tous utilisés et, ***jusqu'à ce jour, pour le plaisir, je lis constamment tout haut, je travaille encore sur mon vocabulaire, m'administre mes TAS ou TAH quotidiens ET j'utilise encore, ici et là, mes Trucs.*** Je n'ai aucune idée de ceux dont j'ai « besoin » pour demeurer fluent. J'adore parler, et j'aime vraiment faire ces choses. Le jeu de la parole/game of tongues est source de plaisir.

Quelle est donc « la meilleure méthode » ? Ça dépend de vous et vous pourrez bien ne jamais vraiment savoir laquelle ou lesquelles vont vous placer (et vous garder) au sommet.

Ne perdez pas votre temps à penser à cela. **Utilisez TOUTES ces pattes de notre « tabouret » et ne cherchez pas à évaluer les méthodes.** Contentez-vous de battre SB (Satan le Bégalement) et profitez de la vie.

J'ai déjà cru que les individus qui ont un bégalement situationnel, c.-à-d. qui ne bégayaient qu'en de rares occasions (même s'ils le font sévèrement dans ces rares situations), n'auront **pas** besoin de lire tout haut autant car ils entendent de la fluence la plupart du temps. Mais j'ai constaté que certains d'entre eux ont tendance à subir des rechutes, et la lecture à voix haute combat les rechutes. Cela vous rappelle constamment à quel point votre parole est bonne. Alors, lire à voix haute, tout en vous pratiquant à parler avec passion, vous sera encore bénéfique. Et si votre autoguérison ne se produit pas dans les trois mois, lisez à voix haute intensément.

Pour ceux qui y travailleront, ce livre, surtout la 3^e Édition (celle-ci), vous donne suffisamment d'instructions pour permettre à plusieurs PQB de cesser de bégayer. **Certaines PQB ont lu ce livre quatre, cinq, six et même SEPT fois !** D'autres ont écouté la version orale quotidiennement, maintes et maintes fois, entendant les mots de ce livre à n'en plus finir.

Vous pouvez compéter ce que vous apprenez par ce livre par notre bibliothèque de vidéos instructifs sur l'Anxiété de Parole. Voyez-les sur notre site YouTube en cliquant [ICI](#)¹⁴⁹. De plus, assurez-vous que Richard (mon traducteur en français) ait votre adresse courriel afin de vous assurer de recevoir les plus récentes mises à jour (l'adresse courriel de Richard étant richardparent99@gmail.com). Bien sûr, **rien ne vous aidera davantage que de travailler de pair avec une autre PQB qui s'est autoguérie**. C'est ce que je fais maintenant via Skype avec une personne à la fois. Mes Compagnons d'Armes autoguérés **aident également d'autres PQB en ligne, avec Skype, et cela, gratuitement**. Il n'y a pas encore beaucoup de coaches de SAA, mais nous espérons en avoir davantage avec le temps¹⁵⁰. Je rêve de 100 coaches d'ici quelques années, mais je rêve en grand. J'espère également ajouter plusieurs vidéos bien plus instructives mais plus courtes afin de rendre ce livre encore plus facile à comprendre et à suivre. C'est ce qui me garde motivé – tout comme le fait de créer une bibliothèque de vidéos qui montre ce qui doit être fait pour remporter cette guérilla. Mort à Satan le

¹⁴⁹ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

¹⁵⁰ Pour les lecteurs francophones, je suis disponible à vous aider. Je coache déjà quelques personnes. Richard Parent.

Bégalement sous toutes ses atroces et pernicieuses formes. Vous voulez vous joindre à nous? Référez-vous à la section 18 (page 435).

Skyper, ou toute autre forme de coaching en ligne avec une PACB, visionner les séances de coaching en ligne (en direct) et sur vidéos (en différé) s'avéreront de précieuses aides en plus d'accélérer votre victoire sur l'anxiété de parole. (Pour ceux qui sont assez bons en anglais, envoyez un courriel à Lee à info@saahelp.org). Pour les francophones, communiquez avec moi à richardparent@gmail.com .

Skyper aide la PQB et la PACB. C'est utile de se voir l'un l'autre, d'observer nos manières, nos expressions faciales lorsque nous parlons, etc. La PQB entend également la parole fluente de la PACB et la façon dont la PACB ***fait de la parole un jeu***¹⁵¹. C'est contagieux. Ceux avec qui je skype aiment skyper avec moi et j'aime certainement les aider à progresser et à constater leurs progrès et, avant que la séance ne se termine, nous sommes devenus des amis, une situation gagnante-gagnante-gagnante.

J'ai beaucoup appris des milliers de personnes avec qui j'ai communiqué par courriel, skype, Facebook, Messenger, messages textes (textos) ou par téléphone – et ***je ne peux skyper qu'avec de 20 à 40 personnes par semaine*** – cela aussi m'apprend des choses et me permet de perfectionner mes méthodes. Mais j'ai également beaucoup appris en échangeant par courriels. Ça ne fait pas si longtemps que cela que je fais du coaching en ligne (2.5 ans à la fin de 2018), et je dispose de seulement quelques heures dans une journée, mais on s'arrange. Dans la plupart des cas, ***je constate un progrès évident chaque semaine***. Et si ce n'est pas le cas, c'est que soit la PACB/coach et/ou la PQB ne fait/ne font pas assez bien leurs «jobs» respectives. Nous mettons alors les bouchées doubles et modifions le mixage des méthodes. Nous plaçons la barre haute à la fois pour nous-mêmes et pour les PQB. En fin de compte, c'est la transpiration (application assidue des méthodes) et non l'inspiration (l'intellect) qui apporte la victoire.

J'ai de la difficulté à comprendre pourquoi certains de ceux que j'aide sur Skype ne font pas leurs devoirs¹⁵². Je haïssais tellement Satan le Bégalement que j'aurais consacré toute

¹⁵¹ L'idée est de ne plus prendre la prise de parole trop au sérieux et de tirer plaisir à parler. RP

¹⁵² Lee fait suivre chaque séance sur Skype par un courriel dans lequel il énumère ses constatations pendant la séance et demande à la PQB qu'il coache de faire certaines choses pendant la semaine dans le but d'accroître la progression de cette personne. Lee passe en moyenne 25 heures par semaine à faire ce travail auprès des PQB. RP

heure éveillée et tout temps mort à ma guérison, ET C'EST PRÉCISÉMENT CE QUE JE FIS. Mais je n'avais personne pour m'aider. Cela fait maintenant 40 ans, tout ce temps libéré du bégaiement et de la **peur** et, depuis maintenant des lunes, les occasionnelles menaces de bégayages imminents ont été et demeurent FACILES à éviter. J'ai reprogrammé mon cerveau à AIMER PARLER.

Question : *Une PQB peut-elle vaincre son bégaiement avec seulement ce livre ?* **Absolument !** Mais À LA CONDITION qu'elle soit bonne étudiante, une bonne lectrice, une travailleuse acharnée et qu'elle y mette le niveau d'effort que sa condition requiert. Au fur et à mesure que mon lectorat s'accroît, je reçois un nombre croissant de témoignages qui me disent avoir substantiellement battu leur bégaiement juste en étudiant le livre. Je compte quatre récents courriels qui m'informent d'une « amélioration de 60 % » grâce à la 2^e édition à elle seule ! La troisième édition double le nombre de pages et se veut cinq fois un meilleur livre et produira des résultats bien supérieurs.

Le fait de Skyper (ou toute autre forme de coaching personnalisé avec une PACB) peut-il accélérer le processus de façon notable ? Vous pouvez en être certain. La majorité d'entre nous peuvent utiliser des conseils – et un gentil coup de pied par quelqu'un « ayant déjà passé par là » et qui s'en est sorti. Ne soyez pas trop faiblarde envers vous-mêmes ; soyez exigeants envers vous-même et transformez une épreuve de parole en un actif.

Ceux d'entre nous qui avaient l'habitude de penser et de s'inquiéter de leur parole plus de 50 minutes de la plupart des heures de la journée ont attrapé leur problème - et ses pires manifestations - à bras le corps. La bonne nouvelle, c'est que Satan le Bégaiement peut être vaincu.

11.9 EN QUOI LA LECTURE À VOIX HAUTE EST-ELLE EFFICACE ?

Combien de fois des PQB m'ont dit que la lecture à voix haute les avait aidées à réduire leur bégaiement. Pourquoi la majorité des PQB peuvent-elles lire à voix haute sans bégayer ? Parce que (1) les mots leur étant donnés, elles n'ont pas à les planifier, et (2) personne n'écoute (ou ne peut les entendre). Il y a donc absence d'embarras. Beaucoup de lectures à voix haute peut éventuellement remplacer des Souvenirs de Bégaiements en plus d'enseigner à la PQB l'art de la lecture et à s'exprimer avec passion. Tout au long de mon livre, j'incite le lecteur à « lire ce livre à voix haute », S'IL peut le faire sans bégayer. Alors que

certain ne le pourront pas (comme ce fut jadis mon cas pendant un certain temps), la plupart le pourront parce que les mots sont déjà choisis pour eux. Ils ne peuvent donc les planifier. Et comme plusieurs le savent, *c'est le fait de PLANIFIER les mots à dire qui constitue la cause principale du bégaiement*. Tant et aussi longtemps que vous planifierez vos mots, votre esprit demeurera submergé par des pensées de bégaiement et vous bégayerez.

Je suggère humblement que *quiconque peut lire à voix haute sans bégayer peut converser sans bégayer* — pourvu qu'il puisse convaincre son esprit d'une telle logique irréfutable (si vous pouvez dire un mot sans bégayer, alors vous pouvez dire, sans bégayer, n'importe lequel mot en toute circonstance) — et qu'il maîtrise suffisamment de Trucs pour vaincre *le plus grand défi d'une PQB : le Premier Mot Craint*.

Pour certains, lire à voix haute est plus difficile parce qu'ils ne peuvent substituer des mots écrits. Lorsque nous sommes seuls, il n'y a pas de « juges » ; la lecture à haute voix peut donc être effectuée sans bégayer par la majorité des PQB. (Malgré cela, la lecture à voix haute est impossible pour certains, même seuls, et pendant un certain temps. Mais ça s'apprend. Par la pratique. Si vous le devez, lisez en murmurant ; si vous bégayez encore, ne faites que mimer les mots jusqu'à ce que vous puissiez les murmurer. Alors, murmurez-les jusqu'à pouvoir les prononcer d'une voix douce. Puis progressez vers votre voix régulière. Vous pouvez le faire, et vous le ferez. Cela ne vous prendra qu'un peu plus de temps.)

Le fait de simplement lire à voix haute reprogramme nos cerveaux à entendre et à accepter nos voix sans imposer une peur de bégayer. Et grâce à la répétition, nos cerveaux en viendront à S'ATTENDRE à ce qu'une parole fluente sorte de nos bouches. Les mauvaises habitudes comme le bégaiement peuvent être remplacées par de bonnes habitudes de la même manière qu'elles furent instaurées : par la répétition.

Voici quelques raisons pour lire à voix haute :

- (1) *Instaurer des Souvenirs de Fluence (SF)*
- (2) *Supprimer graduellement et remplacer les Souvenirs de Bégaiements (SB)*
- (3) *Vous exercer à vous concentrer sur vos émotions, idées, messages/pensées et non sur les mots*
- (4) *Vous exercer à parler spontanément, ce qui vous aide à parler instantanément.*
- (5) *Permet à la PQB de PRENDRE PLAISIR à parler et à entendre le son de sa voix.*
- (6) *Apprendre à la PQB à lire/parler avec une PASSION maximum, et*

(7) *Il est plaisant de lire et de partager de merveilleux textes. Cela nous entraîne à AIMER parler.*

(8) *Si vous faites la lecture à de jeunes enfants, cela aide l'enfant à lire et crée un lien entre le lecteur et l'enfant.*

(9) *La lecture à haute voix reprogramme le cerveau à S'ATTENDRE à une parole fluente.*

Vous pouvez également pratiquer vos Trucs en lisant, les utilisant tous, SAUF les Trucs n° 5, 6 et 11. J'avais l'habitude de les pratiquer en utilisant un sur autant de mots possibles d'une même page. Je me suis enseigné à utiliser ces Outils Vocaux/Trucs en lisant à voix haute (ou en murmurant ou, si en public, murmurer tel que vous pouvez à peine l'entendre.. *Lire à voix haute est peut-être la méthode qui se rapproche le plus de travailler avec un thérapeute, spécialement si vous le faites devant une glace (miroir).* Il peut s'avérer également très thérapeutique de réécouter les enregistrements de vos TAS ou de TAH et de visionner les vidéos sur YouTube.

Depuis des lunes, je prends littéralement plaisir à lire à haute voix à quiconque, n'importe où et en tout temps. J'ai d'abord commencé en lisant seul puis, avec le temps, je suis devenu suffisamment brave pour lire à des auditeurs sympathiques et, éventuellement, à quiconque était disponible pour m'écouter. Adorant la poésie classique et métrique, j'en suis venu à prendre plaisir à partager, par mes lectures, ces perles avec d'autres — chaque lecture ajoutant une autre pierre à la fondation de souvenirs de parole positifs qui inondaient mon cerveau. J'aborde la mécanique de ces lectures plus en détails dans la Section 7, sous le sous-titre « *Ne faites qu'un avec vos idées et vos émotions* » (page 224), lequel, en lui-même, résolut une pléthore de problèmes de parole.

En fait, le Saint Graal des Trucs (mon Truc le plus récent, le n° 13) est « *L'ultime Truc* » lequel est « l'absence de tout Truc. » Il s'agit simplement de parler sans y penser, de parler immédiatement lorsque vous avez l'envie de parler et de penser IDÉES, ÉMOTIONS et PLAISIR. C'est-à-dire de simplement permettre à vos idées de sortir (de s'écouler) de votre bouche en pensant passion/être expressif, permettant à votre cerveau de coller les mots à vos émotions et vos idées positives alors qu'elles fendront l'air. (Tout comme votre cerveau vous fait respirer sans votre aide, votre cerveau fera tout le travail, sélectionnant les mots pour exprimer vos idées.) Faites cela et vous trouverez la *fluence instantanée*. Ajoutez à cela

l'élément de PLAISIR¹⁵³ ; c.-à-d. [souriez](#) en parlant – et changez votre vie pour le mieux, pour toujours. Alors, en résumé, parlez simplement sur votre envie/pulsion sans y penser tout en vous concentrant sur vos émotions positives et le plaisir de parler, sans plus, et la parole naturelle s'écoulera aussi facilement que le « fleuve » de la parole de Ruth Mead. S'il y a une solution magique, c'est bien celle-là.

À quelle fréquence et pendant combien de temps devrez-vous vous livrer à cette activité dépendra entièrement du niveau de vos difficultés avec le bégaiement et du nombre d'années depuis lesquelles vous bégayez. Vous devrez continuer à lire à voix haute jusqu'à ce que cette lecture devienne facile et agréable pour vous — et continuer ainsi jusqu'à ce que vous soyez autoguéri ET que vous ne pensiez plus au bégaiement (sauf pour aider mes Compagnons d'Armes qui bégaiant). «Mais cela pourrait prendre une éternité» me direz-vous. Je ne suis pas d'accord. Vous pouvez vous y mettre dès maintenant en murmurant (à des niveaux variables de douceur selon vos désirs) tout en parsemant votre lecture de votre ton de voix normal et en y ajoutant une modulation ou une prononciation extrême, la liaison-des-mots ou autres Outils Vocaux/Trucs selon vos désirs. Essayez-le. ***Bien qu'il n'y ait pas urgence pour vous de terminer la lecture de ce livre, il y a cependant urgence pour vous de maîtriser sa méthodologie et d'éliminer votre bégaiement.*** Plus tôt vous commencerez à vous y exercer intensément, plus rapides seront vos éblouissants progrès. Et ***plus vous lirez à voix haute, mieux et plus facilement vous le vaincrez.***

Vous pouvez également pratiquer la fluence en parlant intensément dans les situations où vous êtes fluent, ce qui, pour vous, sera la plupart du temps. Les PQB ayant un bégaiement situationnel (celles qui ne bégaiant que dans les situations les plus extrêmes) ont un énorme avantage. Elles peuvent pratiquer leur fluence presque à toutes les heures du jour, MAIS elles ont toujours besoin de lire à haute voix. Pourquoi ? Pour se pratiquer à exsuder leurs émotions positives TOUT EN LISANT, ce qui les entrainera à faire de même en parlant. C'est très important. Toute PQB a besoin de lire énormément à voix haute.

¹⁵³ Lee utilise le mot Joy (joie). Je trouve que le mot plaisir rend mieux ce qu'il veut exprimer. RP

11.10 AS & AH, LES PLUS UTILES

Mes Compagnons d'Armes ont validé mon amour des Autosuggestions (AS) et de l'Autohypnose (AH) et la majorité d'entre nous les considérons comme les Méthodes No Un nous ayant permis de cesser de bégayer et d'éviter les rechutes. (Par « Autosuggestion », j'entends des suggestions formulées à notre Esprit Conscient jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Par AH, suggérée par mon psychiatre, j'entends des suggestions formulées à l'intention de notre Esprit Subconscient jusqu'à ce qu'elles deviennent automatiques. Coué avance un mixage des deux. J'ai d'abord utilisé exclusivement l'AH et j'utilise maintenant les deux.) Je ne vais pas vous présenter à nouveau les avantages des AS et de l'AH ici. Je vous réfère aux Étapes 5 et 6 pour leurs particularités en plus des références qui y sont faites tout au long de cet ouvrage.

J'aime l'autohypnose (AH) et, comme je l'ai mentionné à plusieurs reprises, elle m'a sauvé la vie. ET elle le fait encore en soutenant mon désir à « demeurer dans le jeu de la vie » et de faire de mon mieux pour quiconque – comme écrire et réécrire ce livre et coacher plusieurs heures par jour. Pendant de nombreuses années, je m'auto-hypnotisais trois fois *par jour*, pendant 20 minutes par séance, en plus de courtes séances bonies (quelques minutes ici et là) lors de mes temps morts, rejets systématiques de pensées toxiques que je m'efforçais de substituer par des pensées constructives. Je vais mourir en aimant reprogrammer mon cerveau via les AS et l'AH. Elles m'ont donné une vie bien meilleure.

Les AS sont cependant bien plus conviviales et c'est du gâteau que de les utiliser. Tout le monde peut se livrer aux AS sans s'y être exercé. Ma femme appelle cela « Se parler à soi-même ». Je vous rappelle que nous devons être aussi détendus que possible. Quoi qu'il en soit, toute AS est préférable à aucune.

Ce qui est encore plus important, ce sont les AS et l'AH qui m'ont permis d'améliorer mon attitude, mon comportement, mon karma, mon caractère et la qualité de ma vie tout en me permettant d'affirmer répétitivement

***« Le bégaiement est devenu
la plus grande bénédiction de ma vie. »***

Est-ce une blague ? Pas du tout. Pourquoi, comment ? ***Le bégaiement m'a amené à reprogrammer mon cerveau, ce qui mène directement au contrôle de celui-ci.*** Bien que je sois LOIN de maîtriser l'un ou l'autre, je sais que ma vie a été INFINIMENT meilleure grâce à mon engagement envers la reprogrammation et le contrôle de mon cerveau. Peu importe

mon niveau d'imperfection, et imparfait je le suis, je suis immensément meilleur que j'aurais pu l'être n'eut été mon obligation de mener une Guerre Contre le Bégalement.

Non seulement les AS et l'AH nous aident-elles à battre Satan le Bégalement et à l'enterrer six pieds sous terre, mais elles nous enseignent également *à reprogrammer nos cerveaux, à les contrôler, à rejeter les pensées toxiques et à IMPOSER à nos cerveaux la majorité de nos pensées.*

Alors chers lecteurs, à défaut de ne rien tirer d'autre de ce livre, retenez au moins ceci : les AS et l'AH enrichiront la qualité de votre vie plusieurs fois. **Pendant toute votre vie, vivez-vous quotidiennement à l'une ou l'autre de ces disciplines.** Au moins 20 minutes par jour, en plus de renforcements lors de vos temps morts. Suggéré : 20 minutes à votre levée le matin, 20 minutes avant d'aller au lit le soir, plus vos AS pendant vos temps morts de la journée pour combattre vos pensées toxiques. Faites-le pour vous-même ET pour ceux que vous aimez. Nos vies sont ce que nous en faisons et la perception que nous avons de ce que nous avons fait. Nos vies sont dans nos esprits/cerveaux, et donc sous notre contrôle.

11.11 LES TRUCS PRÉVIENNENT LA PLANIFICATION DES MOTS ET LES RECHUTES

Mes Trucs (Étape Deux) préviennent la planification des mots et, parfois, « sautent » le problème (allusion à une [méthode](#) du Dr Paul Brocklehurst) et nous ont sauvés et nous sauvent encore, mes Compagnons d'Armes et moi. MAIS certaines PQB, aussitôt qu'elles commencent à lire sur mes Trucs, jettent mon livre à la poubelle et ne me contactent jamais plus. Argh !

Elles me disent : « Vous essayez de contrôler la parole ! »

Je leur rétorque : « Non, mes Trucs ne sont PAS utilisés pour contrôler ma parole. Ils font le contraire : ils me permettent de CESSER de planifier/balayer les mots. VOUS-PQB ESSAYEZ DE CONTRÔLER VOTRE PAROLE EN PLANIFIANT/BALAYANT CONSTAMMENT VOS MOTS, alors que je rejette littéralement tout menaçant blocage/bégalement planifié par mon cerveau, en refusant de me laisser prendre à ce jeu. Je cesse, si besoin, de parler pour un double-décompte (1000-1, 1000-2) et je recommence, cette fois en utilisant un Truc, puis EN CONTRÔLANT MON CERVEAU, importante différence. *Les Trucs nous*

*fournissent des moyens pour faire échec à chaque incident potentiel de bégaiement avant qu'il ne se produise, et je me suis entraîné à utiliser les Trucs automatiquement, spontanément et **instantanément**. Mes Trucs sautent par-dessus, par en-dessous, autour et même au-travers d'imminents bégaiements et, ainsi, éliminent des incidents de bégaiement¹⁵⁴. C'est ce que je désigne être un « Gendarme de sa Parole ». En d'autres termes, je fais respecter un 11^e Commandement : « *Je ne dois ni bégayer ni bloquer.* » Car les PQB consentent et s'engagent à bégayer - consciemment ou inconsciemment - et continuent à planifier sciemment leurs mots, une formule garantissant la pérennité du bégaiement. »*

Quoi qu'il en soit, certains refusent d'utiliser les Trucs et abandonnent. Et c'est bien dommage, car s'ils se permettaient d'expérimenter **temporairement** les Trucs, ils constateraient rapidement que *ceux-ci sont essentiels pour combattre le bégaiement et pour prévenir les rechutes : ils réduisent l'instauration de nouveaux Souvenirs de Bégaiement à un niveau suffisamment bas pour permettre l'installation de l'autoguérison et, une fois guéris, les Trucs nous permettent de tirer à bout portant sur chaque menace de bégaiement et, ainsi, prévenir les rechutes. **La bonne nouvelle : une fois que vous aurez cessé de bégayer, vous n'aurez plus besoin, après un certain temps, des Trucs***, sauf pour ce qui deviendra de plus en plus rare, les crises. J'ai maintenant ajouté le Truc n° 13 : il nous enjoint à parler sur notre envie de parler, sans y penser, et de laisser notre cerveau choisir et insérer les mots alors que notre envie de parler sort de notre bouche. C'EST l'essence même de la fluidité. Le locuteur, alors que sa pulsion de parler sort de sa bouche, peut mieux se concentrer sur ses émotions positives tout en rejetant systématiquement toute pensée de mots spécifiques. De plus, je continue à utiliser plusieurs Trucs (modulation, différents registres vocaux, prononciation extrême, des pauses de double-décompte, des gestes naturels – langage corporel -, épeler) pour améliorer mes prises de parole en public.

Dans la première édition de mon livre, je les appelais « Outils ». Dans la 2^e édition et cette 3^e Éditions, je les appelle « Trucs », terme que j'ai volé à un de mes Compagnons d'Armes.

¹⁵⁴ Vous remarquerez qu'il s'agit là d'un changement important de perspective sur la manière d'affronter le bégaiement qu'on nous a inlassablement répétée depuis une bonne cinquantaine d'années. Cette nouvelle approche se base sur cette trouvaille fantastique que constitue la neuroplasticité de notre cerveau. RP

Mais ces deux termes sont interchangeables et j'ai allongé ma liste (laquelle pourrait fort bien être à l'infinie).

Je perçois ma liste (toujours sujette à additions) de Trucs (Deuxième Étape) comme des balles dans des révolvers que je porte toujours sur mes hanches, avec 6 balles/Trucs en argent dans chacun d'eux. Lorsqu'une Peur de bégaiement fait son apparition (un « voleur » de parole), je dégaine SPONTANÉMENT mes fusils et je la tire à bout portant. N'IMPORTE lequel de ces Trucs-balles « TUERA » (esquivera ou mettra en échec) la PLUPART des bégaiements imminents. Je ne blague pas chers lecteurs. Écoutez bien ceci : ***IL N'Y A AUCUN BÉGALEMENT QUE JE NE PUISSE ABATTRE/TUER AVEC MES TRUCS-FUSILS.*** Je le démontre quotidiennement, ainsi que mes heureux Compagnons d'Armes PACB (Personnes Ayant Cessé de Bégayer).

Les trucs expliquent pourquoi JE N'AI PLUS DE PEUR DU BÉGALEMENT, JAMAIS. Pourquoi en aurais-je ? Je suis tellement habile à utiliser mes Trucs que je peux éviter TOUT et TOUS les bégaiement(s). Je suis simplement trop rapide à tirer pour que mes peurs de bégaiement gagnent. Satan le Bégaiement chausse des souliers de ciment, je porte des chaussures à crampons. Satan ne peut simplement pas m'attraper. JE GAGNE !!! Et vous le pouvez aussi.

Si vous souhaitez vaincre votre bégaiement, mémoriser les Trucs, pratiquez-les en lisant à voix haute et dans vos simulations d'entrevues d'emploi, face à un miroir, puis UTILISEZ LES TRUCS dans des conversations sous pression. Il est impératif que vous commenciez, un à un, à réduire vos incidents de bégaiement. Chaque fois que vous esquivez une peur de bégaiement, vous suspendez un autre scalp de Satan le Bégaiement à votre ceinture. C'est tellement plaisant !

Il est essentiel que j'enseigne à mon esprit à choisir AUTOMATIQUEMENT ET SPONTANÉMENT le Truc le plus approprié à une situation donnée (bien que plusieurs, et peut-être n'importe lequel des Trucs, seraient adéquats dans la grande majorité des situations). Comment tout comportement devient-il « automatique » ? Par la répétition. Demandez-le à n'importe lequel neurologue ou psychologue.

Laissez-moi vous donner un récent exemple : il y a quelques semaines, je parlais au *cauchemardesque téléphone* (appareil que j'ai déjà haï et évité comme la peste bubonique) m'efforçant de prendre un rendez-vous avec le Dr Diliusis (Dill-eee-ewe-sis). Lorsqu'arriva le moment de dire son nom à la secrétaire de prises de rendez-vous, je savais AVEC CERTITUDE que j'allais BLOQUER si j'essayais de le dire. J'avais un choix : (1) Essayer de le dire et BLOQUER de manière embarrassante, instaurant ainsi un cycle de Peurs du bégaiement OU (2) choisir instantanément un Truc, esquiver ainsi le bégaiement et sauvegarder intact mon

Cycle de Fluence dans mon cerveau par trop influençable qui enregistre tout et me force à vivre avec mes souvenirs.

N'étant pas masochiste, j'ai donc utilisé mes Trucs. En vérité, J'AI TRANSFORMÉ CET INCIDENT EN JEU : premièrement, j'ai sauté son nom en disant « Docteur Dih » *et continué à parler comme si rien ne manquait* (les omissions sont rarement remarquées.) Chaque fois que le nom revenait, je le prononçais de diverses manières : « Le docteur », « docteur D », « docteur ill-ee-oo-sis » (omettant la première lettre) et, pour finir, emporté sur une vague de fluence, je dis sans effort « docteur Dil-ee-oo-sis » comme un pro, modulant plus fort la première lettre sans problème.

Je vous garantis deux choses : (1) à défaut d'utiliser mes Trucs, j'aurais bloqué et transformé l'incident en épouvantable Souvenir de Bégalement (ce que je ne fais plus depuis 40 ans), et (2) la secrétaire des rendez-vous ne POUVAIT ABSOLUMENT PAS SAVOIR que je venais tout juste de contourner un désagréable « incident » de bégalement (tel que je les définis), *pas plus qu'elle ne m'ait détecté comme une PQB*. S'agit-il de « contrôle de ma parole » ? Pas selon ma définition. *J'ai entraîné mon cerveau à utiliser les Trucs aussi spontanément qu'il choisit les mots* lorsque je lui permets de le faire. Encore une fois, j'ai rarement à faire cela, mais J'ADORE le faire – et tout vous raconter !

J'ai remporté une autre victoire plus récemment dans un restaurant italien. Alors que mon épouse et moi nous apprêtions à sortir du restaurant, une ligne de six employés italiens occupaient le chemin entre la sortie et notre table. Alors que nous passions à côté, chacun d'eux nous disait « Buena sera » (« Bonne soirée »). Je l'ai dit facilement au premier ; mais pour le second, j'allais bégayer sur le « B » de Buena. Qu'ai-je fait ? Je hochai la tête et souris (pris par surprise mais pas de bégalement). Pour le troisième, j'ai dit « una sera » (Truc n° 1, omettant le « B »), ce qui se passa bien. Au quatrième, j'ai simplement dit « Sera » (Truc n° 3, omettant le mot « Buena »), ce qui fut également efficace. Puis au cinquième, j'ai dit « Gratsia mille-buena-sera » (Truc n° 4 - insérant des mots devant « Buena » et en fusionnant Buena à tout ce qui pouvait le précéder), autre parfaite solution. Pour le sixième Italien, j'ai dit « Ciao » (Truc n° 2 – utiliser un synonyme), autre choix tout aussi approprié. *Cinq incidents¹⁵⁵ où je devais dire les même deux mots et, POUR LE PLAISIR, j'utilisai cinq différentes solutions. Toutes firent le travail.* Personne, mais ABSOLUMENT PERSONNE vit une différence.

¹⁵⁵ Le premier ayant fonctionné normalement.

Cinq victoires en dix secondes. Je venais de jouer « The Game of Tongues. » J'ai célébré mentalement ces victoires back-à-back.

Nous espérons que cette 3^e édition fera un meilleur travail pour expliquer pourquoi mes Compagnons d'Armes et moi reconnaissons l'importance cruciale des Trucs pour passer au travers un bégaiement sévère et, plus tard — pour les personnes dont le bégaiement est léger — d'utiliser à l'occasion les Trucs afin de prévenir les rechutes. Ce choix vous appartient. *Mes Compagnons d'Armes et moi-même allons continuer à faire ce qui fonctionne pour nous.* À propos, *qu'est-ce qui fonctionne pour vous ?*

Étant « the new kid on the PWS-block » (un Johnny Come écrivain tardif sur le bégaiement suggérant des méthodes peu orthodoxes et utilisant parfois le mot honni de « cure »), plusieurs me considèrent avec suspicion et aucune personne qui doute et se respecte ne se guérira par toute méthode envers laquelle elle nourrit des doutes – ou qui fut balayée du revers de la main par des professionnels de la parole.

Je trouve consolation en travaillant avec ceux qui donnent une chance à mon livre, à mes méthodes et à moi. Comme je le disais en écrivant ce livre, « Si je peux aider ne serait-ce qu'une seule PQB à s'autoguérir, mon livre sera alors un "succès" pour moi. » Selon ce critère, j'ai déjà réussi plus d'une centaine de fois. Tout ce qui s'ensuit, c'est la cerise sur le gâteau. L'admirable [Pam Mertz](#)¹⁵⁶ dit « Donnez une chance au bégaiement », ce à quoi j'applaudis et j'ajoute « Donnez une chance aux PQB qui SE SONT AUTOGUÉRIES. » Nous devenons une armée ! Nous sommes le futur. Nous montons et nous avançons.

¹⁵⁶ Pamela Mertz et moi faisons partie d'un petit groupe d'une douzaine de représentants nationaux d'un projet pilote initié par Iain Wilkie en février 2019 pour motiver les autres pays à faire ce que Iain et son équipe ont fait en Grande-Bretagne pour améliorer le sort des PQB sur le marché du travail. La NSA (National Stuttering Association), représentée par Pam, a déjà fait un bon bout de chemin en ce sens et Pam nourrit plusieurs autres projets. RP

11.12 APPEL LANCÉ À TOUS LES ENSEIGNANTS

Selon mon sondage informel, *environ 70 % des PQB commencèrent à bégayer à l'école* (comme moi). Le simple fait de devoir se présenter à tour de rôle (au premier jour d'une nouvelle classe) fut le coup d'envoi du bégaiement pour plusieurs. Se faire demander de lire à haute voix ou de se tenir devant la classe pour dire n'importe quoi est aussi une fréquente rampe de lancement pour le bégaiement.

Malheureusement, la majorité des enseignants, malgré les meilleures intentions du monde, croient que le problème de parole d'un élève qui bégaye peut être guéri en *forçant* l'enfant à « pratiquer » à parler en classe ou même devant toute l'école. Plus l'enseignant pousse l'enfant terrifié, plus profonde sera la cicatrice et pire sera son bégaiement. Dans certains cas, des enseignants sont allés à des extrêmes qui ont *profondément* marqué l'enfant émotionnellement. Voici un exemple classique, dans une histoire à faire pleurer, raconté par un étudiant Pakistanais en médecine. Cliquez [ICI](#)¹⁵⁷. Son histoire vous brisera le cœur – mais réjouissez-vous car il est maintenant fluent !

À la défense d'enfants vulnérables, et la plupart le sont, j'implore TOUS les enseignants : ***Je vous en prie, éviter de demander à tout enfant qui bloque ou bégaye de faire des présentations ou même de s'introduire lui-même en classe À MOINS QU'IL S'Y PORTE VOLONTAIRE.*** Vous ne comprenez pas ce problème et vos expérimentations seront une véritable ***TORTURE*** pour l'enfant qui bégaye. *Faites preuve de compassion.* N'appellez uniquement un enfant qui bégaye que s'il se porte volontaire. Si vous le laissez en paix, cet enfant pourrait fort bien se sortir lui-même d'un bégaiement dit développemental. En aucune circonstance vous ne devez empirer son problème en le forçant à bégayer devant tout le monde et, souvent, à être l'objet de railleries. Vous comprendrez qu'il n'y a rien de pire¹⁵⁸.

¹⁵⁷ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/fahad-pakistan/>

¹⁵⁸ La majorité des groupes d'entraide en bégaiement ont rédigé des brochures spécifiquement à l'intention des enseignants pour les guider sur la façon de traiter les élèves qui bégaiant en classe. RP

Section 12

UN PLAN EN 12 ÉTAPES POUR CESSER DE BÉGAYER : FRAPPER UN GRAND COUP

**« Les choses gagnées sont faites ;
le plaisir réside dans l'action. »**

Wm. Shakespeare (1564-1616)

En résumé, QUEL EST LE PLAN POUR CESSER DE BÉGAYER ? La question devient : « Comment la PQB peut-elle se lancer à dire le premier mot et les suivants sans bégayer ? Dans sa forme la plus courte, c'est en **frappant un grand coup**¹⁵⁹ : (1) en lisant à voix haute et en parlant, le plus possible, dans vos zones libres de bégaiement (ZLB), (2) en reprogrammant votre cerveau grâce aux TAS et TAH, et (3) en maîtrisant les Trucs. Pour le reste de cette section, je subdivise ses trois grands coups en 12 parties.

12.1 PARLEZ LÀ OÙ VOUS ÊTES FLUENT

Presque toutes les PQB peuvent s'exprimer à certains endroits ou en certaines situations tout en étant fluentes. Je vous renvoie à la Section 11.6, Zones Libres de Bégaiement (ZLB) pour plus de détails. Au début d'un processus de sortie du bégaiement, les prises de parole doivent être maximisées dans vos ZLB et minimisées en situations sous pression. La fluence

¹⁵⁹ Ma traduction très personnelle du « 1-2-3 Punch » de Lee. RP

produit la fluence (neuroplasticité oblige). ***ON NE PEUT JAMAIS ENTENDRE TROP DE PAROLES FLUENTES SORTIR DE VOTRE BOUCHE.***

Si votre Banque de [Souvenirs](#) (BS) est remplie de Souvenirs de Bégaiement (SB), vous avez besoin de remplacer autant de SB que possible par des Souvenirs de Fluence (SF) — et tout en faisant cela, vous devez réduire au minimum (et rapidement à zéro) la création de nouveaux SB. Ce faisant, les peurs de bégaiement diminueront et le bégaiement diminuera proportionnellement.

12.2 MAXIMISEZ VOTRE LECTURE À VOIX HAUTE

La majorité des PQB peuvent se créer des SF en lisant à voix haute (MAIS vous ne devez pas bégayer en lisant ainsi). J'ai commencé à le faire dans une garde-robe avec une lampe de poche, puis je lus à voix haute seul dans ma chambre. Par la suite, j'ai lu devant un miroir. Et j'ai augmenté le degré de difficulté en lisant à ma famille ou à des amis et, pour finir, au monde entier, plus on est de fous, plus on rit, et je le fais encore aujourd'hui. *Je me suis enseigné à AIMER lire à voix haute à quiconque voulait m'écouter.* Mes textes préférés sont la poésie classique métrique et rythmée, véritable plaisir ! Je pouvais vraiment pousser aux extrêmes mes émotions positives, m'enseignant ainsi davantage à aimer parler !

Plus la PQB passera d'heures à lire à haute voix quotidiennement, plus la réduction du bégaiement sera rapide. MAIS si la PQB ***parle et continue à bégayer quotidiennement*** à un degré important, elle ne fera que peu ou pas de progrès apparent et elle pourrait même régresser.

Combien de temps devez-vous lire à voix haute ? Temps suggéré : ***une heure par jour à lire ce livre PLUS TOUT ce qui vous tombe sous la main (courriels, textos, journaux, magazines, étiquettes sur les cannes de soupe, TOUT) À HAUTE VOIX.*** Si d'autres personnes sont à portée de voix, lisez alors en murmurant à un niveau suffisant pour ne pas les déranger. Votre cerveau vous accordera quand même les crédits pour avoir entendu des paroles fluentes. Il est suprêmement important que vous LISIEZ AVEC PASSION. Cela vous habituera à vous concentrer sur vos ressentis positifs plutôt que sur les mots. Voyez également la Section 4.6, *Lien entre neuroplasticité et lecture à voix haute.*

12.3 REPROGRAMMEZ QUOTIDIENNEMENT VOTRE CERVEAU

(Pour battre le bégaiement et améliorer la personne que vous êtes)

Comme nous en avons discuté aux Sections 8 et 9 et ailleurs dans ce livre, vous devez **reprogrammer quotidiennement votre cerveau**. Plusieurs d'entre nous allons au gym, surveillons notre poids et/ou faisons du sport pour nous maintenir en forme et retarder les effets du vieillissement. Plusieurs d'entre nous sont obsédés par les régimes minceur, mais très peu, trop peu d'entre nous se soucient de reprogrammer leurs cerveaux. Comme je le sermonne sans fin à mes 13 petits-enfants, « La plupart des gens, y compris votre humble serviteur, sont des accidentés ferroviaires en puissance, à moins de nous livrer **Q-U-O-T-I-D-I-E-N-N-E-M-E-N-T** à la REPROGRAMMATION DE NOTRE CERVEAU. » **C'est le message le plus important de ce livre**¹⁶⁰.

La reprogrammation quotidienne de mon cerveau constitue LA raison qui me permet d'affirmer avec conviction que « le bégaiement s'est avéré la plus grande bénédiction de ma vie. » Je ne vous mentirais pas chers lecteurs. Je suis maintenant beaucoup trop vieux pour perdre mon temps à tenter de vous induire en erreur en écrivant des livres qui ne me rapportent aucun revenu. Je désire simplement partager ce qui me semble juste et véridique. Il se peut, juste il se peut, que cela puisse vous aider. Je l'espère.

12.4 DIMINUEZ VOS PRISES DE PAROLE SOUS PRESSION

Quel blasphème Lee ! Je sais ce que vous allez dire : « Lee prêche "L'évitement" alors que 99 % de tous les livres sur le bégaiement vous disent de NE PAS éviter de parler. » ***Je suis d'accord avec ces livres en général : n'évitez pas de parler, MAIS UN CERTAIN NIVEAU D'ÉVITEMENT EST GÉNÉRALEMENT NÉCESSAIRE DANS LES PREMIERS STADES DE VOTRE PROGRAMME DE SORTIE DU BÉGALEMENT*** (encore une fois, neuroplasticité oblige).

Comment minimiser vos prises de parole quotidiennes sous pression par lesquelles vous augmentez vos SB ? Pendant un certain temps, répondez à des questions de façon aussi concise que possible et ne vous portez pas volontaire pour faire un discours ni ne discourez

¹⁶⁰ N'oublions pas que le bégaiement est entre nos deux oreilles. RP

pas verbalement, jusqu'à ce que vous ayez vaincu votre bégaiement et que vous vous sentiez confortable à parler. Je reconnais d'emblée que ce n'est certes pas une solution heureuse, mais elle est temporaire. *Plusieurs PQB cessent de bégayer (je présume) en «se taisant» simplement autant qu'elles le peuvent, et ce pendant des années.* Moins elles parlent, moins elles bégaiement LORSQU'ELLES parlent ! Il s'agit d'une « solution » des plus douloureuses et trop longue (si cela fonctionne pour vous). En parlant simplement moins et en profitant des coups frappés un-deux-trois de ce livre (le grand coup) vous pourrez vaincre le bégaiement en un temps relativement court (au moment présent, en moyenne, quelques mois.)

Je crois que, ***si vous ne bégayez pas pendant un bon moment, suffisamment pour empêcher les habitudes de bégaiement de se manifester, vous finirez éventuellement par oublier de bégayer.*** Toute fonction corporelle qui n'est pas utilisée finit par s'atrophier ; et cela vaut également pour le bégaiement.

Posez des questions. Cela fera parler les autres et enlèvera la pression sur vous. Comme boni, vous apprendrez des autres, vous les apprécierez davantage et ils vous apprécieront encore plus. Alors, habituez-vous à poser des questions et à laisser les autres parler ; ils aiment cela.

En parlant moins, vous pourrez *vous concentrer davantage à utiliser les méthodes* de ce livre, et vous trouverez de plus en plus facile de vous exprimer avec fluence. C'est un processus, un peu comme suivre un régime. Moins vous mangez, plus vous perdez du poids ; et moins vous voulez manger, plus vous en perdez encore. Au fur et à mesure que vous parlerez moins et que vous réussirez à utiliser les Trucs efficacement, toute prise de parole deviendra moins stressante et proportionnellement plus fluente.

Augmentez graduellement vos prises de parole au fur et à mesure que vous sentez la pression/peur diminuer, avec un déclin correspondant du bégaiement sous pression. (Il devrait diminuer de façon notable après avoir, pendant une trentaine de jours, mis en œuvre les méthodes décrites dans ce livre.) Si ce n'est pas le cas, c'est que vous passez probablement à côté de quelque chose, que vous n'utilisez pas les méthodes adéquatement ou que vous ne lisez probablement pas à haute voix. Vous ne faites probablement pas vos Traitements d'Autosuggestions (TAS) et vous n'utilisez pas les Trucs lorsque le besoin s'en fait sentir. Honte à vous ! Je blague, bien sûr !

12.5 SOYEZ L'INFLEXIBLE GENDARME DE VOTRE PAROLE

Que nous voulions l'admettre ou non, NOUS DEVONS Y CONSENTIR ET NOUS Y ENGAGER POUR BÉGAYER, que ce soit consciemment, inconsciemment, ou les deux. Le prérequis indispensable pour cesser de bégayer est de RETIRER VOTRE CONSENTEMENT et de REFUSER SYSTÉMATIQUEMENT DE BÉGAYER, point à la ligne ! Plusieurs l'ont fait et le font toujours, tout comme je l'ai fait il y a longtemps – et je le fais encore. Alors, la toute première étape pour battre ce bégaiement est d'accepter ce fait et d'ajouter une nouvelle loi à laquelle vous vous soumettez : JE NE DOIS PAS BÉGAYER. Pure folie me direz-vous ! Comment une personne qui bégaie peut-elle simplement arrêter de bégayer ? Grâce au Grand Coup expliqué dans ce livre. Cela signifie d'entreprendre les étapes telles que décrites : (1) entendre le maximum de parole fluide sortir de votre bouche, (2) vous administrer vos TAS et vos TAH quotidiens, et (3) mémoriser, maîtriser et utiliser les trucs.

Tout comme raffermir vos muscles, perdre du poids et apprendre de nouvelles choses, ça prend beaucoup d'autodiscipline pour cesser de bégayer. *Oui, la partie la plus difficile (la plus essentielle et la plus gratifiante) de ces méthodes est d'être un « Gendarme de « Parole. » Cela signifie que vous devez faire appliquer votre nouvelle « Je ne dois pas bégayer » loi contre vous-même.* En fin de compte, on doit s'améliorer : nous allons au gym, nous évitons les excès de table, d'alcool et ainsi de suite. ET, aussi incroyable que cela puisse être, nous ne devons **pas** nous permettre de bégayer ou de bloquer. Mais comment ?

L'étape la plus cruciale (faire appliquer votre nouvelle « Je ne dois pas bégayer » loi) est de prendre la décision. La **seconde étape la plus importante** est de commencer le plus rapidement possible à mettre en branle l'application du Grand Coup (le punch un-deux-trois – les trois piliers). **La troisième étape** est de commencer à imposer votre loi Pas de Bégaiement. Il existe **un Truc qui est spécifiquement prévu pour faire appliquer cette loi**, à être un Gendarme de Parole : le Truc n° 11, « *Lorsque tout autre chose échoue.* » Qu'est-ce que cela veut dire ? C'est lorsqu'une PQB me dit ceci :

« Lorsque je parle et qu'une menace de bégaiement se pointe à l'horizon, je panique. Je ne me souviens plus d'aucun Truc et je commence à bégayer, à bloquer ou je deviens silencieux. »

C'est ce à quoi je réfère quand je dis « Sauter de la falaise du 'bègue.' » **C'est ce que je veux dire par « Lorsque tout autre chose échoue. »**

Que pouvez-vous faire ? Étudier et appliquer le Truc n° 11. En résumé, le Truc n° 11 vous demande de faire ce qui suit :

- (1) **ARRÊTER DE PARLER** pendant un double-décompte (1000-1, 1000-2) ; (cela peut aussi être un triple-décompte ou juste un seul.) Le but est de vous donner un répit. Plus vos temps de parole seront courts, plus il vous sera facile d'éviter l'habitude automatique d'hésiter, de penser aux mots et de bloquer. S'exprimer en de courts énoncés exige de la discipline, mais on peut y arriver en s'y pratiquant.
- (2) **N'exprimez qu'une SEULE phrase ou une seule pensée complète** à la fois **Puis arrêter-vous COMPLÈTEMENT**, le temps d'un autre double-décompte. Vous devez cesser de parler là où vous insèreriez normalement dans votre phrase un point, une virgule ou un point-virgule. Exemples : « Allo. » [pause] « Au revoir » [pause] « Me reconduirais-tu à mon rendez-vous ? » [pause] « Quelle heure est-il ? » [pause] « Comment vas-tu ? » [pause] « Veux-tu jouer au tennis ? » [pause] Vous pouvez rompre une longue pensée de la manière suivante : « Lorsque j'étais en route vers l'école aujourd'hui [pause], j'ai aperçu un homme et une femme sur un poney [pause]. L'homme et la femme étaient nus [pause]. Ils lançaient des fleurs à la foule. » [pause]. J'ai inventé cette anecdote un peu folle pour mieux permettre au lecteur de voir la manière dont les pauses aident à la fois le locuteur et son interlocuteur. C'est vraiment simple mais ça demande un peu de pratique. C'est un style de parole amélioré. Récemment, grâce à Paul Brocklehurst, nous avons appelé cela « Parler comme un roi. » Voici une vidéo où je discute justement de parler comme un roi : cliquez [ICI](#)¹⁶¹.
- (3) Changer votre **registre vocal** (à une voix douce, un murmure ou une voix plus forte) ; et/ou utiliser la **liaison-des-mots** (absence d'espace-temps entre les mots et les syllabes) qui peut se faire à n'importe lequel débit (vitesse) ; parler avec une **prononciation extrême** ou utiliser la **modulation**. De nombreuses PQB trouvent que cette seule étape leur offre un grand soulagement.
- (4) Commencez à **SOURIRE** et continuer à sourire pendant tout le temps que vous parlez.
- (5) **Si tout ce qui précède échoue, ÉCRIVEZ** et parlez ou murmurez (si vous pouvez le faire avec fluence) tout en écrivant. Cette dernière mesure draconienne S'AVÈRE

¹⁶¹ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=NrrXtVD4YSw>

présentement d'un grand secours pour 100 % des bloqueurs intégraux¹⁶². Plus ils écrivent tout en parlant autant que possible, plus il leur est facile de parler plus vite qu'ils peuvent écrire et, finalement, de parler tout en tenant leur pad et leur crayon sans toutefois devoir écrire.

Avant de vomir à cette suggestion D'ÉCRIRE (et, en même temps, de murmurer du mieux que vous pouvez), prenez en considération ce que m'écrivit (alors que je me livrais à une dernière révision de cette 3^e Édition) un bloqueur intégral sur cette idée d'écrire :

*« Lorsque je suis complètement bloqué, je prends mon téléphone intelligent (qui me sert de truc ultime) puis ou 'J'écris' ou je montre une photo. **Cela rouvre instantanément les circuits de fluence** et je peux continuer à parler pour une autre dizaine de minutes avant de frapper un autre blocage. Je suis persuadé que nous serons d'accord pour affirmer qu'il s'agit d'un énorme progrès depuis notre toute première conversation. » (Les caractères gras sont de Lee.)*

Chers lecteurs, vous allez REFUSER de bégayer, vous ne vous le permettrez pas. VOUS ALLEZ PLUTÔT COMMUNIQUER, par de brefs énoncés, avec des pauses et à l'aide d'un Truc ou en écrivant. Ainsi, votre parole s'améliorera à des années-lumière et continuera à s'améliorer jusqu'au moment où vous deviendrez fluide. Votre combat d'amélioration se poursuivra encore un certain temps, mais vous serez alors sur la voie de la victoire.

12.6 SOYEZ AUSSI EXPRESSIF QUE POSSIBLE

Soyez aussi expressif/émotionnel/enthousiaste qu'il est humainement possible de l'être. Le Truc n^o. 7 de la Deuxième Étape est « Modulation Vocale, *soyez expressif*... Changez votre registre vocal. » La modulation vocale (page 143) est une méthode/mécanique pour devenir plus expressif. Être expressif (se concentrer à vendre votre idée, comme le font tout acteur, tout vendeur ou tout orateur convaincant) fait taire complètement le bégaiement pour ceux qui se concentrent vraiment à être expressifs.

¹⁶² Ceux que Lee désigne « shut-down blockers. »

(Même ceux qui sont affligés d'un bégaiement très sévère peuvent crier «Au feu» ou «Faites attention» en situation d'urgence, et il s'agit là de paroles expressives dans leur forme la plus pure. *Être expressif, c'est prendre le dessus sur la peur et outrepasser le bégaiement.*) En vous concentrant totalement à être expressif, vous ne pouvez et ne bégayerez pas. Vous concentrer autant pourrait demander de la pratique, mais c'est un fait. Et si vous ne me croyez pas, je vous attends sur Skype et vous commencerez à le faire avec moi assez rapidement.

En parlant (en commençant par des situations peu stressantes), ***efforcez-vous d'être aussi expressif, convaincant et divertissant que possible***, car cela concentre votre esprit sur le message et la façon dont vous TRANSMETTEZ celui-ci, plutôt que sur vos enjeux de mots/parole. Lorsque vous vous concentrez sur le message, vous vous concentrez en fait sur votre/vos interlocuteur(s). Il est utile de moins penser à soi («pauvre moi») et davantage aux autres; le respect que vous avez pour vous-même s'améliorera immédiatement. Cela fait d'ailleurs partie de notre approche «Guérir la personne tout entière» (page 385). ***Plus nous nous soignons nous-même, notre personne toute entière, tout en nous concentrant sur les autres, plus aisément s'écoulera notre parole.***

Comme vous le savez, *votre esprit/cerveau ne peut penser qu'à UNE SEULE chose à la fois*. Satan le Bégaiement ne peut bloquer qu'un mot à la fois, et il bouge très lentement. (Même si vous pensez à deux idées ou plus très rapprochées dans le temps les unes des autres, une seule sera dominante à tout moment et cette pensée dominante déterminera votre concentration et contrôlera vos actions.) ***Quelle pensée allez-vous permettre d'être dominante ? La peur d'un mot quelconque OU comment accentuer ce mot ou cette syllabe pour les rendre plus intéressants ? Si vous concentrez suffisamment fort à être expressif, vous ne bégaierez pas*** — tout comme ceux qui bégaièrent sur chaque mot ne le font pas en situation d'urgence. En se concentrant sur le message et sur la façon de le transmettre le plus passionnément que possible, ils ne bégaièrent pas. Efforcez-vous de le faire et, avec le temps, vous oublierez littéralement de bégayer et parlerez « sans y penser » (je veux dire sans penser aux mots) comme tout le reste du monde fluent¹⁶³ !

Alors, commencez maintenant : pensez à l'autre personne puis *accentuez les syllabes et les mots importants tout en désaccentuant les moins importants, haussant et en diminuant votre voix*, alternant entre le murmure, murmurant à moitié, puis retournant à votre voix normale, à

¹⁶³ Notre 99 % à nous. RP

une voix un peu plus forte, en insérant, ici et là, des pauses, en liant ensemble un certain nombre de mots moins importants. En somme, faites-en un jeu. Dans ce processus, efforcez-vous (façon de parler) d'avoir du plaisir et prenez plaisir à être expressif en devenant quelqu'un qui se concentre sur ses ressentis/idées/message (et sur l'autre personne) et, toujours dans ce processus, quelqu'un qui devient fluent et un excellent locuteur/orateur. Je l'ai fait. Vous le pouvez aussi.

La FLUENCE exige de déplacer votre attention DES mots et de vous-même VERS vos idées/émotions et votre interlocuteur. C'est logique et non magique et d'autres PQB le démontrent quotidiennement. Cela demande concentration, détermination et pratique – seul, lorsque vous êtes avec d'autres et lorsque vous n'avez pas besoin de le faire et, bien sûr, lorsque vous en avez besoin pour éviter des enjeux de parole. Vous ne pourrez y arriver après seulement quelques tentatives. Cela demande beaucoup de pratiques. Rappelez-vous simplement ceci : plusieurs autres l'ont fait; VOUS LE POUVEZ AUSSI ! N'abandonnez pas après quelques tentatives. Accrochez-vous y jusqu'à ce que cela fonctionne. Vous y arriverez.

En résumé, les mots que vous énoncez sont rarement ce qui compte le plus et votre cerveau les choisit sans votre aide. *Ce qui compte, c'est LA MANIÈRE dont vous les dites/avec laquelle vous accentuez les mots*¹⁶⁴. Ne faites pas que bafouiller. Injectez de l'émotion¹⁶⁵ dans votre discours. Vous pouvez le dire très rapidement ou très lentement ou à un débit normal. Toutes ces manières seront efficaces SI vous vous concentrez sur l'énonciation de votre message aussi passionnément que possible.

Sur mon lit de mort, mes derniers mots seront probablement « LE BÉGALEMENT PEUT ÊTRE GUÉRI, POINT FINAL!!! » Et j'espère que vous et toutes les PQB du monde entendront mes dernières paroles. Des millions (je parie) s'autoguérissent d'un bégaiement léger tous les ans, et je suis présentement le témoin privilégié de PQB sévèrement et qui, l'une après l'autre, s'autoguérissent. Pourquoi pas vous ? N'ayez pas peur d'essayer.

¹⁶⁴ On ne parle pas de bégaiement ici, mais d'être *expressif* et de s'exprimer avec passion. RP

¹⁶⁵ Voir l'article à la page 5 de ce lien hypertexte.

12.7 NE JAMAIS LUTTER PUBLIQUEMENT AVEC LES MOTS

(Comme les Premiers Mots Craints/PMC, tels que les noms)

Tant et aussi longtemps que la PQB aura des luttes publiques avec les mots, de nouveaux incidents de parole, souvent humiliants et dévastateurs, s'ajouteront dans sa Banque de Souvenirs et son handicap de parole prendra de la force et se perpétuera. Les déclencheurs les plus fréquents sont les Premiers Mots Craints (PMC), parmi lesquels les noms sont les plus répandus.

Environ les deux-tiers des PQB que j'ai connues étaient d'accord avec l'affirmation suivante : ***Si je peux réussir à passer le premier mot craint d'une pensée, je peux dire le reste de ma pensée sans bégayer.*** Le problème consiste donc à réussir à passer cet obstacle du PREMIER (ou du suivant) mot criant (PMC). Plusieurs y parviennent en parlant très rapidement¹⁶⁶, mais une telle manière de s'exprimer ne se prête pas à une parole naturelle, peut occasionner le bégaiement et n'est pas du tout nécessaire lorsque mes méthodes sont utilisées. (Le truc n° 10, liaison-des-mots, accomplit cela et peut être utilisé à n'importe quelle vitesse.) Le PMC le plus difficile est un nom, et spécialement le nom de la PQB (comme ce fut un ***énorme*** problème pour moi – avant que je m'enseigne à ***aimer*** à dire mon nom et n'importe quel nom, comme je le fais toujours aujourd'hui).

Alors comment ces PQB-PMC font pour passer le PMC ? Mes PQB et moi-même utilisons les Trucs 1 à 6, et aussi 7 & 8, tels qu'énumérés à l'Étape Deux (dans la Section 5) :

Outils/Trucs pour rendre faciles les noms et les PMC

- 1) **Omettre** la première lettre/syllabe (peut ne pas fonctionner en Mandarin ou Cantonais.)
- 2) Utiliser un **synonyme**, ou un mot ou une phrase similaire.
- 3) **Omettre** le mot ou **l'épeler** (avec l'option de répéter le mot et de continuer à parler).
- 4) **Insérer** des pensées ou sons optionnels et les souder au PMC.
- 5) Broder une **histoire** autour du mot craint, et

¹⁶⁶ Fluence forcée ou en catastrophe. RP

6) **Changer** ou **reformuler** toute votre pensée.

Le Truc n° 7 (murmure) ou 8 (moduler de voix forte à douce OU de douce à forte ou changer de registre vocal) sont aussi efficaces pour les PMC, y compris les noms.

Mes Compagnons d'Armes PACB et moi-même aimons tous les noms et prenons plaisir à danser autour des PMC (aussi longtemps que nécessaire jusqu'à ce que nous oublions littéralement de bégayer). Nous réduisons en poudre les PMC en les contournant par la gauche, et par la droite, par en-dessous, par-dessus et même en passant directement au-travers. Il n'y a aucun PMC sur cette planète que nous ne puissions battre. Joignez-vous à nous et moquez-vous de ces faux bonhommes sept heures.

Il n'y a aucune magie à cela et vous pouvez, vous aussi, y arriver. Étudiez les Trucs; pratiquez-vous à les utiliser en lisant à haute voix, puis dans vos conversations, surtout lorsque vous n'en avez pas besoin. Personne ne le remarquera et vous les maîtriserez. Efforcez-vous d'utiliser sans arrêt les Trucs pendant la journée, jusqu'à ce qu'ils deviennent faciles et même automatiques. ***Ils COMMENCERONT aussi à fonctionner sous pression, puis ils deviendront faciles, même automatiques.*** Si vous devenez suffisamment habiles avec les Trucs, ils pourraient bien, à eux seuls, vous arrêter de bégayer. Suivez les instructions de ce livre et vous battrez votre bégaiement. Vous ressentirez bientôt un plus grand soulagement de parole quotidien, jusqu'au jour où, oui, vous serez enfin débarrassé de La Bête.

12.8 SIMULEZ DES CONVERSATIONS SOUS PRESSION

Pour apprendre à vous exprimer avec fluence sous pression, alors même que vous minimisez le parler-bégayé en situations stressantes pendant votre processus de sortie du bégaiement, il vous serait utile de vous exercer à parler en *situations virtuelles ou « comme si » elles étaient stressantes*, et plus nombreuses seront ces simulations, mieux cela sera (et trempez vos doigts de pied en situations réelles sous pression selon le niveau que vous permettra votre endurance à la pression).

Simuler des conversations (faire comme si) constitue un excellent moyen d'enseigner à/reprogrammer votre esprit à mieux composer avec la parole sous pression sans toutefois bégayer. (Nous ne faisons rien pour « enseigner comment parler »; nous savons tous le faire. Mais le fait de simuler des conversations nous aide à recartographier nos cerveaux et à les habituer à NE PAS planifier les mots, et donc à ne pas créer de bégayages, de blocages ou de silences indus. Nous devons apprendre à « parler sans y penser », chose pour nous contradictoire et qui nous semble idiote. C'EST

POURTANT PRÉCISÉMENT la façon dont s'expriment les locuteurs fluents, et vous le faites certainement en ce moment, et vous êtes fluents, bien que pendant quelques mots. Nous n'avons besoin que d'une pulsion/idée/but/désir/objectif et de parler instantanément, en nous exprimant par de courts énoncés dans les premiers jours de notre processus de sortie du bégaiement.)

Une bonne manière de *simuler* une conversation sous pression *sans toutefois être stressé* consiste à ***vous parler face à un miroir*** — à la condition que vous ne bégayiez pas en le faisant. Je pratiquais les situations, non les mots. J'avais l'habitude de m'interviewer, en tenant les deux rôles, celui d'interviewé et celui d'intervieweur. J'essayais de poser et de répondre aux questions spontanément et instantanément (à une vitesse maximum). Par exemple :

Q. : « Quel est votre nom et de quelle nationalité êtes-vous ? R. : Lee Lovett, et ce nom est d'origine écossaise. Q. : Où habitez-vous et depuis combien de temps ? R. : New York, et j'y vis depuis cinq ans... » Et je continuais ainsi pendant une dizaine de minutes, gardant mes yeux centrés sur moi-même dans la glace (miroir) (pourvu que je ne bégayasse pas). Plus la pression était élevée, mieux c'était pour mon autoguérison. Si je commençais à bégayer, je ***raccourcissais mes Q et mes R jusqu'à ce que je cesse de bégayer***. Q.27 : « Votre âge ? » R. : 27 ans. Q. : Couleur des yeux ? R. : Bruns. Q. : Sport préféré ? R. : Tennis.

Et puis, au fur et à mesure que je devenais plus à l'aise, j'allongeais mes questions et mes réponses, et *je me concentrais à être rapide/instantané et expressif (mes tueurs de bégaiement préférés, sans-échec)*, donnant instruction à mon cerveau de se concentrer sur deux choses : susciter en moi un enthousiasme positif et m'exprimer de façon convaincante. (Depuis peu, j'insiste auprès des PQB pour qu'elles sourient pendant tout le temps qu'elles parlent. Sourire, m'ont dit certains, a contribué plus à leur fluence que tout autre Truc. Lorsque vous vous concentrez sur n'importe quoi d'autre que les mots, vous ne bégayez pas, point à la ligne.)

J'avais aussi l'habitude de ***parler à des photos*** de gens qui me rendaient nerveux. Je les plaçais très près de mon visage et j'amorçais une conversation fictive. Ma prochaine conversation avec cette personne se faisait invariablement plus facile.

Réciter de la poésie mémorisée à moi-même face à la glace m'aida aussi considérablement. (Lire de la poésie classique métrique et rythmée est une grande joie et donna à une des mes PQB sévèrement un soulagement supérieur à n'importe quoi d'autre.)

Certains de mes Compagnons d'Armes [ne me regardent pas dans les yeux](#) en parlant avec moi, car cela augmente la pression qu'ils ressentent et donc leur bégaiement. Ils peuvent s'aider eux-mêmes en simulant des conversations, spécialement devant une glace, en utilisant les méthodes que je viens tout juste de mentionner plus haut. *Pour ceux que le contact visuel*

rend anxieux, je leur suggère de regarder le nez, les oreilles ou la chevelure de leur interlocuteur et NON ses yeux ; cela réduit la pression de la PQB et l'interlocuteur ne voit pas de différence.

Plus j'avais de conversations simulées, moins j'avais de peurs pendant des conversations sous pression. Et au fur et à mesure que mes craintes diminuaient, de même, bien sûr, pour mon bégaiement.

Temps suggéré pour des conversions stressantes simulées : de 5 à 30 minutes, par jour (comme partie de vos séances de lecture à voix haute).

12.9 EXERCICES INTENSIFS POUR PARLER IMMÉDIATEMENT

(« Hésitations » vs « pauses »)

Rien ne favorise autant les blocages/bégaiements et les silences provoqués par la peur que L'HÉSITATION ET LE FAIT DE PENSER AUX MOTS. C'est une habitude qui PEUT et DOIT être brisée.

Parler SANS Y PENSER est ce que font les locuteurs fluents !!! Alors, aussitôt que vous avez une pulsion/envie/désir de parler, parlez IMMÉDIATEMENT, sans y penser. Avec le temps, vous briserez cette habitude automatique de peur-hésitation-bégaiement. Il faut que vous parliez AVANT MÊME que ne se pointe la peur-hésitation.

Dans ce livre, je distingue de la façon suivante les hésitations et les pauses : par « *hésitation*, » je veux dire une hésitation de parole déclenchée par la *peur* qui vous amène à penser ou à planifier un mot ou des mots. Par « *pause* », je veux dire un arrêt *intentionnel* de la parole pour un simple, double ou triple-décompte (1000-1, 1000-2, 1000-3), habituellement pour permettre au locuteur de prendre une pause et à son interlocuteur la chance d'absorber et de réfléchir sur ce qu'il vient tout juste d'entendre.) Comme discuté ailleurs, l'utilisation des pauses est le fondement de « parler comme un roi. » Non seulement cela réduit la pression à bégayer, mais ça élève la parole en générale. Alors, dès maintenant, adoptez les « pauses » et commencez à les utiliser chaque fois que vous parlez.

Je comprends que *certaines thérapies demandent aux PQB d'hésiter et de penser aux mots et/ou d'en planifier l'ordre*. Avec tout le respect qu'il se doit envers leur formation aux problèmes non liés au bégaiement, c'est là le conseil de quelqu'un qui n'a jamais bégayé ou qui bégaye encore. Utiliser énormément de respiration pour forcer les mots à sortir et/ou de prolonger les mots/sons pour vaincre les hésitations intentionnelles et la planification des mots résulte en une parole anormale. Toutes les méthodes de ce livre furent conçues pour

permettre une parole NORMALE, non alourdie – comme la mienne et celle de mes PACB de SAA.

Les hésitations et la planification de mots PROVOQUENT le bégaiement. ***Rien ne garantit davantage la pérennité du bégaiement que de penser aux mots.*** La parfaite clé pour battre le bégaiement est de parler spontanément – comme d'autres l'ont écrit. Voyez le livre de Ruth Mead, [*La parole est un fleuve*](#), dont je discute à la Section 10.

Je définis «spontané» comme «non planifié». Parler spontanément est, comme vous le savez maintenant, la façon dont s'expriment les locuteurs fluents (l'autre 99 %). Ils NE planifient PAS les mots ! Hélas, les PQB se sont systématiquement enseignées à planifier leurs mots et donc à hésiter, bégayer et/ou bloquer. Planifier les mots est une réaction mentale auto-apprise. C'est une habitude. Par conséquent, ***le bégaiement, résultante de la planification des mots, est « habituel. »*** Or [*Les habitudes sont profondément enracinées.*](#) Pour les désapprendre et les écraser en écrivant dessus, nous devons nous y attaquer sous plusieurs angles et nous enseigner de nouvelles habitudes, ce que font précisément notre tabouret à trois pattes ou notre Grand Coup (punch un-deux-trois) : c'est-à-dire entendre un maximum de paroles fluides sortir de votre bouche, reprogrammer notre cerveau grâce aux TAS et TAH et en utilisant les Trucs.

Hélas, lorsque nous ne faisons que nous dire de « parler spontanément », cela ne suffit pas. Pour aider mes Compagnons d'Armes à briser cette habitude de planifier leurs mots, je les supplie de parler IMMÉDIATEMENT, *c.-à-d.* sans aucun sursis. ***L'immédiat force la spontanéité.***

Dernièrement, j'incite fortement les PQB à « parler sans y penser. » Eux et moi rions, puis nous nous pratiquons à faire justement cela. Prenez toute impulsion à parler, toute partie d'une idée et parlez immédiatement à ce sujet. Puis faites que vos énoncés verbaux soient brefs, une pensée à la fois ; puis arrêtez-vous complètement le temps d'une pause de double-décompte puis répétez ce processus aussi souvent et pendant aussi longtemps que nécessaire pour compléter votre communication. Vous exprimer par de brefs énoncés (de 1 à 5 secondes chacun) commence et se termine AVANT que le cycle de bégaiement puisse s'initier. Vous, moi et n'importe qui pouvons prononcer un discours de 30 minutes composé de brefs énoncés de 1 à 5 secondes chacun, et ainsi « parler comme un Roi ». Je l'ai fait PLUSIEURS fois. Vous

pouvez m'entendre le faire dans mes vidéos de séances de coaching et sur la version audible/orale de mon livre¹⁶⁷. ÉCOUTEZ LA VERSION ORALE DE MON LIVRE.

De plus, j'utilise la reprogrammation et le contrôle du cerveau qui me permettront de LUI DICTER mes pensées (via les TAS et l'AH). La reprogrammation du cerveau contribue grandement à briser le cercle vicieux du bégaiement, et donc l'habitude de bégaiement. Je me donne des suggestions pertinentes : « Je parlerai avant de penser aux mots. » « Je vais exprimer mes ressentis immédiatement. »

Revenons à la nécessité de nous exprimer par de courts énoncés. Comment pouvez-vous vous entraîner à vous exprimer par de courts énoncés ? Par la pratique. De plus, vous faites déjà cela de façon naturelle parfois. Pensez à cela : lorsque vous vous exprimez avec fluence, même sous pression, vous êtes parfois fluents PENDANT DE COURTS INSTANTS. Comment ? Vous faites alors ce que je vous suggère en ce moment. Vous retournez vers une fluence naturelle. Pensez-y ; prenez conscience que c'EST ce que vous faites déjà parfois. Je vous demande d'adopter comme nouveau schéma de parole ces brefs énoncés naturels de parole (jusqu'à ce que votre sortie du bégaiement soit complète).

Réfléchir à ce processus instantané, et prendre conscience à quel point il vous est déjà facile, vous aidera à reproduire ce processus quand vous parlerez avec d'autres. Je me livre également à des exercices intensifs de spontanéité avec des PQB.

Quels exercices intensifs pouvez-vous faire seuls ? Asseyez-vous devant un miroir et interviewez-vous comme discuté plus haut. Posez-vous des questions ; répondez-y par de brefs énoncés (de 1 à 5 secondes), suivi d'une pause de triple-décompte puis répétez ce processus.

Ces exercices intensifs ont pour but de recevoir une réponse immédiate de la PQB et de pratiquer à parler par de brefs énoncés tout en insérant des pauses. Si votre bégaiement est sévère au point de ne pas pouvoir faire ces exercices intensifs, expliquez-les à une hypnothérapeute certifiée et demandez-lui d'inclure ces exercices intensifs dans la séance d'hypnose.

Dans mes exercices intensifs avec les cas moins sévères, je demande à la PQB de répéter un mot (puis quelques-uns) immédiatement. Lorsqu'elle y réussit, je passe à l'exercice intensif

¹⁶⁷ La 3^E Édition de la version audible de ce livre n'était pas, au moment d'écrire ces lignes, encore disponible sur Amazon. RP

d'association de mots, leur demandant de me fournir une réponse (toute réponse est correcte, même celles qui « passent » de justesse) à tout mot que je dis. Si elles réussissent à me fournir des réponses immédiates, je leur pose alors des questions auxquelles elles connaissent les réponses sans même devoir y penser. « Quel âge avez-vous, combien mesurez-vous ? De quelle couleur sont vos yeux ? Vos cheveux ? Quel est le prénom de votre mère ? De votre père ? Avez-vous un animal domestique ? Quel genre ? Son nom ? » Et ainsi de suite. Lorsque la PQB ne répond pas instantanément, elle bégaye ; si elle répond sans délai, elle ne bégaye pas. Après quelques exercices, la plupart ne bégayaient plus en faisant ces exercices. De tels exercices amènent la PQB à parler *immédiatement*, ce qui met en œuvre et impose la spontanéité — ce qui mène à la fluence. Si la PQB ne peut apprendre à me répondre immédiatement, je lui demande de créer des exercices similaires par elle-même avec des enregistrements et de pratiquer seule. La PQB doit s'enseigner à parler sans penser à n'importe quoi d'autre qu'à une partie d'idée/objectif.

Certaines PQB sévèrement ont observé que leurs succès lors des exercices intensifs avec moi sont dus à des « conditions cliniques » et/ou à leur niveau d'aisance avec moi. Soit. Cependant, l'esprit humain enregistre TOUJOURS tous ces succès et ces enregistrements constituent une partie du processus pour créer l'habitude de fluence.

Le premier critère pour les exercices intensifs précédents : LA VITESSE DE RÉPONSE. L'objectif secondaire consiste à se pratiquer à parler en DE BREFS ÉNONCÉS VERBAUX et de faire des pauses entre 1 et 3 décomptes après chaque énoncé. La PQB a-t-elle répondu *immédiatement* ? Si la PQB est trop lente à répondre, j'arrête et je recommence. Parler vite est très, très difficile pour une PQB ; beaucoup de travail peut donc être requis ici. Bien que la vitesse tue en automobile, elle peut sauver la vie (évitant un bégaiement) d'une PQB. Une analyse globale de tout cela nous amène à constater que l'autodiscipline et beaucoup de pratiques seront nécessaires pour forcer un individu à cesser d'hésiter et de planifier les mots. Comme je l'ai déjà écrit ailleurs, une étude de l'Université de Londres a conclu qu'il fallait entre 18 et 270 jours — et 66 en moyenne — pour instaurer une nouvelle habitude. Étant donné que nous remplaçons une habitude par une autre, nous avons besoin de patience. Soyez cependant assuré que, tout comme votre cerveau A APPRIS à bégayer, il peut DÉsapprendre le bégaiement. Mon observation personnelle des PQB suggère ce qui suit : Après quelques 2,500 séances de coaching, j'ai constaté que la plupart des PQB peuvent désapprendre le bégaiement et apprendre une parole fluide entre un et douze mois, la moyenne étant de plusieurs mois. Plus rapide sera la sortie du bégaiement d'une PQB, plus elle sera sujette à connaître une rechute rapide. MAIS elle pourra remonter relativement rapidement dans le Wagon de la Fluence. Les méthodes de ce livre enseignent À L'INDIVIDU À SE GUÉRIR LUI-

MÊME. (Je vous réfère à la Section 16, *Programme post-guérison*, page 401.) Alors, battez-le aussi vite que possible, puis suivez le Programme post-guérison et vous serez une heureuse personne fluente – pour la vie !

Toute réponse instantanée sera « spontanée. » En répondant rapidement, la PQB expérimente la sensation ressentie lorsqu'on s'exprime spontanément et elle apprend comment s'instaure la fluence. Toutes les PQB s'expriment spontanément à l'occasion. Lorsque je les surprends à le faire, je leur demande de noter ce qu'elles viennent tout juste de faire : Elles se sont exprimées spontanément ! Je leur demande de réfléchir à la sensation qu'elles en eurent, et à la manière dont elle s'est produite et au fait qu'elles n'ont pas pensé à aucun mot, DE SE RAPPELER cet incident et de le rejouer mentalement en boucle de nombreuses fois. Certains le feront et cela les aide.

Autre exercice intense : lorsque vous conversez avec votre famille, pratiquez-vous à parler INSTANTANÉMENT et à LIER-VOS-MOTS-ENSEMBLE, ne permettant aucun espace-temps entre les mots ou les syllabes (Truc n° 10), à faire de brefs énoncés et à insérer des pauses. La liaison-des-mots peut s'effectuer à toutes les vitesses, vite, lente ou médium. Il est impossible de bégayer lorsque nous lions-nos-mots-ensemble, parce que le cerveau ne se voit pas accorder aucun temps pour planifier un bégaiement. (Certaines PQB et certaines thérapies se pratiquent à parler vite. Je l'ai essayé brièvement avec mes PQB, mais cela avait largement résulté en une parole inintelligible [et non naturelle] et causa même davantage de bégaiement, dû au bredouillement naturel que le fait de parler vite force. ***Je ne suis plus un fan de la parole rapide.*** Elle a tendance à accroître la pression de parole et déclenche plus d'erreurs.)

Ces exercices intensifs sur l'instantanéité nous enseignent autre chose : que même les PQB très sévèrement peuvent se livrer à ces exercices avec peu ou pas de bégaiement. Certains peuvent faire ces exercices mais ne peuvent, par eux-mêmes, répondre de façon immédiate. C.-à-d. qu'ils performeront fort bien en situations cliniques, mais non pas dans le monde réel. *Se livrer à ces exercices par elles-mêmes devraient aider ces PQB à s'enseigner à s'exprimer immédiatement en situations normales.* Avec le temps, ces exercices en solo deviendront une manière de parler dépourvue de bégaiement.

Au fur et à mesure que la PQB réussira à le faire, même en moindres doses, le nuage noir du bégaiement commencera à s'éloigner. « J'ai bégayé pas mal moins cette semaine. Humm. Je pensais aussi moins à ma parole. Humm. » Le punch un-deux-trois (ajouter des souvenirs de fluence et la lente reprogrammation de la banque de souvenirs grâce aux TAS et aux TAH et à l'usage des Trucs pour éviter d'ajouter de nouveaux Souvenirs de bégaiement) commencent à se mettre en place. Imaginez cela. Rien de tout cela n'est vraiment difficile ; tout ce que ça

exige, c'est de la pratique, pratique et plus de pratique – suivi de patience et de détermination.

12.10 REJETEZ LA PERFECTION ; ACCEPTEZ VOUS

Une des premières choses que j'appris du psychiatre que j'ai consulté dans ma vingtaine fut que le « Perfectionnisme est fréquent chez les PQB. » Mes échanges avec plusieurs PQB l'ont confirmé. La majorité des PQB s'efforcent d'être aussi « parfaites » que possible. Et lorsqu'elles ratent leur parole, les moqueries s'ensuivent, l'embarras explose et la peur de bégayer s'installe, ce qui amène le cerveau à penser défensivement : *c.-à-d.* qu'il tente de planifier les mots pour que la parole soit « parfaite. » Bien entendu, c'est l'inverse qui se produit et la balle de neige du Satanique Bégalement se met en branle.

Comme le font tous les locuteurs fluents, nous devons accepter les erreurs de parole mineures, ou « accrochages¹⁶⁸ » (mais sans l'apparence d'un handicap ni même d'un défaut de parole notable.) Rien sur cette balle terrestre n'est parfait, et ma parole ne le sera certainement jamais. MAIS cela ne signifie pas que je ne puisse ou ne doive pas essayer d'améliorer ma parole (et le reste de ma personne) du mieux que je peux. Parfaite? Non. Du mieux que je peux? Oui.

Le perfectionnisme est une des premières causes du bégaiement, de l'anxiété en général et de plusieurs autres conditions cognitives. À défaut de pouvoir [réprimer le perfectionnisme](#), nous ne pourrions battre le bégaiement. Comment pouvons-nous vaincre le perfectionnisme ?

- (1) Le perfectionnisme est une décision, une mauvaise décision que nous prenons. Nous devons catégoriquement refuser d'aspirer à être « parfait » en n'importe quoi. Notre objectif doit être d'être à notre meilleur dans tout ce que nous entreprenons. Comment pouvons-nous faire cela ? En y mettant notre 100 % d'efforts. Cela, et cela seulement doit être la norme. Si cela ne mérite pas notre 100 % d'effort, alors on doit faire autre chose qui mérite notre effort maximum. Jumelez cela avec notre désir d'être aussi aimable que nous pouvons l'être envers tous les humains et les créatures domestiques. Ces buts feront de nous des êtres aussi parfaits que ce que nous

¹⁶⁸ Ce que John Harrison désigne « balbutiement » ou « bafouillage. » RP

pouvons souhaiter être et de façon *plus qu'appropriée* dans TOUTES les sociétés de la terre.

- (2) Acceptez le fait que la parole de PERSONNE n'est parfaite, non plus que la nôtre ne le sera jamais.
- (3) La plupart d'entre nous (y compris les riches, célèbres et beaux) sont tourmentés par des complexes d'infériorité au sujet de certaines ou de plusieurs choses. Nos « imperfections » occupent le haut de la liste. Nous sommes humains, et toujours imparfaits nous serons. Mais *il n'y a qu'une seule opinion de nous qui ait de l'importance : celle que nous avons de nous-mêmes*. Comme l'a dit Abraham Lincoln (président américain de 1861 à 1864) : « Ma réputation est ce que *les autres* pensent de moi. Ce que je suis vraiment est ce que *je* pense de moi. » Si nous faisons du mieux que nous pouvons dans tout ce que nous entreprenons, et si nous sommes aussi aimables que nous pouvons l'être, alors nous avons le droit d'entretenir (et nous devons entretenir) une haute opinion de nous-mêmes – malgré nos nombreuses imperfections, puisque la perfection ne doit jamais être notre but !
- (4) Acceptez le fait que personne ne se soucie de votre parole. Que nous y croyions ou pas, notre parole (bonne ou mauvaise) passe habituellement inaperçue. Et même lorsque les autres la remarquent, elle est vite oubliée. Notre parole n'est pas un enjeu pour personne sauf nous. Voilà pourquoi nous devons cesser de penser que les autres jugent notre parole. Ils ne le font pas. Ils ne s'en soucient guère. Leurs vies débordent de priorités et de problèmes, et notre parole ne figure pas sur leur liste, point à la ligne. Voilà pourquoi nous devons cesser de nous soucier de ce que les autres peuvent penser de notre parole !
- (5) Riez du perfectionnisme ! Sachez faire preuve d'humour envers vous-même et trouvez l'humour dans la vie. Il y a de l'humour dans toute chose. Riez et le monde rira avec vous ; pleurez, et vous pleurerez tout seul.
- (6) *Tout ce qui est moindre qu'une disfluence évidente doit être accepté comme parole fluente acceptable*. Si nous faisons cela, toutes les imperfections de notre parole continueront à diminuer indéfiniment. Nous pouvons et serons parmi les meilleurs locuteurs/orateurs de nos pairs/collègues. Si nous ne pouvons accepter comme normales les erreurs non-disfluentes, nous ne cesserons probablement jamais de penser au bégaiement, et probablement de bégayer.

- (7) **Acceptez vous.** Si vous faites de votre mieux en tout ce que vous entreprenez et si vous êtes aussi aimable envers les autres que vous pouvez l'être, vous aurez alors TOUS les droits pour vous accepter. Si vous ne faites pas ces deux choses, commencez-les dès maintenant. En le faisant, [acceptez vous](#) et marchez la tête haute. Si [l'opinion que vous avez de vous-même](#) est bonne, l'opinion que les autres se font de vous s'ensuivra. Tout ce dont vous avez besoin pour vous respecter sont les deux attitudes précédentes : faire de votre mieux et être aussi aimable que vous le pouvez. Faites-le, **ACCEPTEZ VOUS** et cessez de vous en faire avec l'opinion des autres. Une fois que vous aurez fait cela, cesser de bégayer deviendra plus facile.

Le perfectionnisme ne vous mènera nulle part. Pour vaincre le bégaiement, vous devez l'abandonner – puis commencer à sourire et à répertorier les bienfaits que la vie vous vous prodigue, et nous en avons tellement à compter !

12.11 APPRENEZ À RECONNAÎTRE VOS SUCCÈS

Reconnaitre et même verbaliser vos succès et vos progrès, ainsi que toute occasion de parole positive, sont des ingrédients essentiels pour vaincre votre bégaiement.

Comme vous le savez maintenant, nous avons deux objectifs relativement au bégaiement : (1) éliminer toute apparence d'un handicap de parole ou d'une difficulté importante, et (2) pouvoir dire : « Je sais pouvoir éviter tout blocage/bégaiement et silence indu. »

Les seules « notes » que vous devez vous attribuer sont « Réussi/Passage » ou « Échec. » Paraissions-nous handicapés de parole ou avons-nous donné l'impression d'avoir un important problème d'élocution ? Si non, nous avons réussi. Si oui, nous avons échoué. Pour vaincre le bégaiement, nous DEVONS nous assurer de nous donner autant de « Réussis » que nous méritons ; et si nous y sommes presque parvenus, nous devons nous attribuer la note de « Passage » puis célébrer chaque succès, nous attribuer mentalement des étoiles, des coches sur une liste ou des trophées et une tape dans le dos bien méritée, puis rejouer mentalement, de nombreuses fois, ces heureuses notes de « passage ». *Si nous échouons à nous attribuer ces récompenses bien méritées, nous retarderons ou ferons échec à notre processus de sortie du bégaiement. Ces succès de parole doivent être mentalement revisités et ressentis à nouveau aussi souvent que possible. Tout « Échec » doit être oublié aussi promptement que possible.*

Plus de quatre-vingt-dix-neuf pourcents du monde n'accorde aucune importance à votre parole et ne remarquera pas ou ne se rappellera pas vos erreurs de parole, vos disfluences normales. Cessez de vous juger sévèrement et commencez à répertorier vos bienfaits. Si votre perfectionnisme vous empêche d'accepter vos succès et d'oublier vos revers, votre processus de sortie du bégaiement sera plus long ou ne pourrait bien ne pas être atteint.

12.12 PRÉVENIR LES RECHUTES

Toute la communauté du bégaiement semble croire que les rechutes sont inévitables. Pour cette raison, j'ai consacré la Section 16 (*Le programme post-guérison*) à cette question. Comme je crois qu'on peut se sortir du bégaiement, je crois aussi que les rechutes peuvent être évitées. Mais je dois partager un commentaire du Dr Paul Brocklehurst, qui s'est sorti du bégaiement, un professionnel de la parole, et qui rédigea l'avant-propos de ce livre, qui me fit récemment cette observation : « Les rechutes peuvent s'avérer un plus. Elles offrent l'avantage de nous prouver que nos méthodes fonctionnent vraiment et que nous n'avons rien à craindre. »

Bien que moins de 10 % de nos Victoires Personnelles de PACB nous aient divulgué une rechute depuis les deux ans que nous mettons en ligne ces Victoires Personnelles, et même si ces quelques cas furent rapidement rétablis, tenant compte de la sévérité et de la durée depuis laquelle la personne bégayait, ***les rechutes demeurent une menace constante*** à laquelle on doit s'adresser.

La majorité des PQB doivent continuer, QUOTIDIENNEMENT, à pratiquer et à utiliser nos trois méthodes (lire à voix haute, parler dans ses zones libres de bégaiement (ZLB), s'administrer des TAS et/ou des TAH, et les Trucs) pendant plusieurs mois APRÈS avoir remporté leur guérilla contre Satan le Bégaiement (c.-à-d. ne pas avoir subi un incident de parole pénible depuis au moins un mois ET pouvoir dire : « Je sais que je peux éviter tout bégaiement en tout temps »).

Pourquoi est-ce nécessaire ? ***Les peurs du bégaiement prennent plus de temps à disparaître qu'il en faut pour apprendre à éviter le bégaiement.*** Les peurs peuvent prendre des mois ou des années à mourir. Bien que je n'aie pas eu de peurs depuis quarante ans, j'ai CEPENDANT des menaces aléatoires de bégaiements. Les menaces NE me font PAS PEUR parce que, armé de mes Trucs, Satan le Bégaiement NE PEUT me faire bégayer ou me faire paraître autrement

handicapé de parole. De plus, je bois mon propre Cool Aid¹⁶⁹, c.-à-d. que J'AIME vraiment parler – une pensée dominante que je n'ai jamais cessé de me répéter librement et avec grand plaisir.

N'eut été de me Trucs, je doute que j'aurais pu venir à bout de Satan le Bégalement, pas plus que j'aurais pu me prémunir contre de nombreuses rechutes. Malgré cela, je lis encore à voix haute aussi souvent que je le peux puisque j'aime cela, et je m'administre quotidiennement des TAS ou des TAH, bien que ma parole y soit absente depuis plusieurs décennies. Bien que je pense comme une personne fluente (99 % du temps), je garde toujours un œil sur Satan le Bégalement. C'est-à-dire que je demeure sur mes gardes.

Une fois que vous aurez maîtrisé les Trucs, vous n'en aurez plus besoin (très rarement). Vous ne penserez plus alors à votre parole pour plus d'une minute ou deux par heure. Vous devez toujours systématiquement rejeter toute pensée négative relative à votre parole et répéter tout de suite des AS positives quelques douzaines de fois.

Finalement, *relisez la Section 11.8, Quelle méthode aide le plus ?* page 332, car elle vous fournit plusieurs pensées utiles pour prévenir les rechutes. ***Ne cessez jamais de pratiquer les principes de ce livre. Ne cessez jamais de vous administrer vos TAS ou vos TAH. Et utilisez les Trucs au besoin,*** mais votre besoin d'y recourir diminuera constamment. ***Ils seront toujours là pour prévenir toute menace de bégaiement.*** Je pense au bégaiement uniquement pour aider les autres PQB. Et c'est un pur plaisir qui contribue à renforcer ma capacité à garder Satan le Bégalement dans le sarcophage où j'ai emmuré ce Monstre Malveillant depuis déjà des décennies. 😊

¹⁶⁹ Breuvage désaltérant pour les enfants dans les années 1960. RP

Section 13

LES SEPT PÉCHÉS CAPITAUX DES PQB CHOSSES À NE PAS FAIRE

« Elle ne craignait aucun inconnu,
car elle ne connaissait aucun péché. »

John Dryden, poète (1631-1700)

Nous non plus ne devons pas « craindre tout étranger » puisque, en vérité, notre parole n'est pas un péché. ***Amour nous devons projeter, et amour nous devons renvoyer*** – et donc recevoir en retour. Au fur et à mesure que nous apprenons à accueillir autrui, nos anxiétés de parole perdront de leur vigueur et diminueront d'elles-mêmes.

À force de m'observer ainsi qu'un trop grand nombre de PQB pour que je puisse les compter (depuis 2016), j'en suis venu à la conclusion que nous, les PQB, faisons des choses qui nous piègent dans nos propres trappes à souris. De tels souffleurs autodestructifs m'ont amené à vous prévenir de certains *Péchés Capitaux, erreurs que nous – PQB - faisons et qui contribuent à exacerber et amplifier nos problèmes de parole*. En voici quelques-uns :

13.1 NE DITES JAMAIS « JE SUIS DÉSOLÉ. »

Pour paraphraser la réplique la plus célèbre d'un livre/film classique des années 1970 (« *Love Story* », mettant en vedette la très belle brise-cœurs Ali McGraw et Ryan O'Neal), « Ne dis jamais “Je suis désolé” ». (En vérité, la véritable et complète réplique était « *Aimer, c'est ne jamais avoir à dire “je suis désolé.”* ») De même, nos erreurs de parole — les miennes et les vôtres — ne doivent jamais être ponctuées par ces mots « Je suis désolé. »

Beaucoup trop de PQB entrecoupent leur parole par les mots «Je suis désolé». Même que certains les disent toutes les quelques secondes. La PQB prononce quelques mots puis dit «Je suis désolée.» Elle/il émet quelques bruits et injecte un «Je suis désolé.» Cela devient une autre forme «[de réflexe de retenue](#)», comme «ah», «hum» et d'autres remplisseurs du genre pour, justement, remplir le temps.

Pourquoi est-ce une si mauvaise idée ?

(1) Tout interlocuteur qui a un cœur sympathise déjà avec la PQB et décèle chez celle-ci un certain niveau de souffrance. Les répétitions de l'affirmation «Je suis désolé» *ne font qu'amplifier la gêne de votre interlocuteur.* (2) Le fait de dire «Je suis désolé» ne fait que *retarder davantage* une conversation déjà retardée. (3) Vos interlocuteurs savent déjà que vous êtes désolé et le fait de le dire met l'accent sur ce qui est évident, violant ainsi un vieux cliché : «*Ne jamais souligner l'évidence.*» (4) Dire «Je suis désolé» n'ajoute absolument rien à la conversation. (5) Mais la plus importante de toutes les raisons est celle-ci : en disant «Je suis désolé», *la PQB ne fait que souligner, renforcer et accroître son bégaiement* [ET LE SOUVENIR](#) *qui en découlera.* Dire «Je suis désolé» est à l'opposé des Autosuggestions et de l'Autohypnose positives. *C'est aller à l'encontre d'une autoguérison.* C'est une autoflagellation publique. [C'est stratifier plus de négativité](#) de bégaiement dans votre cerveau. **NE FAITES JAMAIS CELA.**

13.2 NE RÉPÉTEZ PAS DES MOTS BÉGAYÉS

Je répète parfois des mots intentionnellement altérés (par exemple «eee-Lee»), mais je ne répète pas des mots BÉGAYÉS («L-L-L-ee). Il s'agit d'une distinction importante. Certaines PQB ont pris l'habitude de reculer pour tenter de dire à nouveau et ainsi corriger un ou des mots bégayés. Ne le faites pas. Il est préférable de (1) continuer à parler comme si rien ne s'était passé, ou (2) arrêter de parler pendant un moment et commencer à «parler comme un Roi» tel que discuté ailleurs. Vous pouvez reformuler toute une phrase, mais les mêmes mots bégayés ne doivent pas être corrigés et doivent être ignorés. Pourquoi ?

(1) Répéter les mots bégayés verbatim accentue et double les mêmes bégaiements, *empirant doublement celui-ci.* (2) Dans la très grande majorité des cas, malgré les bégaiements, votre interlocuteur comprend l'idée générale de ce que vous dites et *il désire que la conversation avance.* (3) Pour la PQB, *la répétition des bégaiements ne fait que multiplier ses Souvenirs de Bégaiements et ajouter un pire Souvenir de Bégaiement dans sa Banque de Souvenirs, cette chose que, justement, elle s'efforce d'éviter.*

Alors, comme règle générale, ne répétez PAS des mots. Il est préférable de continuer à parler, de reformuler quelque peu votre message, de faire AVANCER la conversation plutôt que de doubler, tripler ou quadrupler le dernier bégaiement.

Il y a une exception à cette règle : lorsque vous omettez la première lettre ou syllabe d'un mot et que cela sonne inintelligible, répétez-le et continuez à parler. Exemple : vous devez dire « géologie », mais vous craignez un bégaiement ou un blocage sur « géo » ; dites « ologie-géologie » et continuez à parler. En ne permettant PAS d'espace-temps entre « ologie » et « géologie », vous ne bégaierez jamais en disant « géologie » après « ologie. » Un pourcentage élevé de mots PEUVENT être compris sans leur première lettre/syllabe. Exemples : « ow » pour « How » (« Ow are you ? ») « Ught » pour “What” (“Ught do you want?”) “Air” pour “where” (“Air are you going?”) C'est difficile à écrire mais facile à démontrer verbalement. Je n'ai jamais rencontré une PQB qui ne pouvait prononcer correctement le mot lorsqu'il était SOUDÉ au mot mal prononcé. Virtuellement tous ceux qui ont skypé avec moi ont maîtrisé cet usage quelque peu modifié du Truc n° 1.

13.3 N'ESSAYEZ PAS DE MONOPOLISER L'ATTENTION

Lorsque vous êtes sous pression, la dernière chose que vous voulez faire est de parler longuement puisque cela pourrait accroître de façon exponentielle votre risque de bégayages. Ce serait comme courir plutôt que de marcher avec précaution sur une jambe cassée en voie de guérison. D'accord, vous voulez parler, MAIS, sous pression, raccourcissez vos interventions. Voyez le Tuc n° 11 à la Section 5. Plusieurs PQB ont tendance à continuer à parler jusqu'à ce qu'elles frappent un blocage/bégaiement. C'est suicidaire pour une PQB, *lorsqu'elle est sous pression*.

Par « monopoliser l'attention », je veux dire « continuer à parler et empêcher les autres de le faire. » C'est naturel pour les locuteurs fluents, mais encore plus fréquent chez les PQB puisqu'elles ont si souvent perdu la chance de parler à cause du bégaiement. Peu importe, tenter de prendre le plancher est désastreux pour les PQB. Étant donné qu'une PQB bégaié sur certains mots, afin de tenir le plancher, elle répètera trop souvent des mots superflus (tels que « tu sais », « Ah ») ou émettra des sons (comme des cliquetis, des tiques, parler avec un souffle coupé/de façon haletante). Cela se trouve aux antipodes de parler comme un Roi. Vos interlocuteurs vous seront certainement reconnaissants de cette attention à leur égard (réduction des mots brisés - de quel qu'interlocuteur que ce soit, bégaiement ou pas).

Oui, la PQB pourrait aussi perdre le plancher, ce qui réduit la pression sur elle. *Jusqu'à ce qu'elle puisse contrôler son bégaiement, elle ne devrait jamais tenter de prendre le plancher.* Parlez moins sous pression et transférez la pression à votre interlocuteur. Au fur et à mesure que votre bégaiement se fera plus rare, vous pourrez vous permettre de prendre le plancher avec une parole plus fluente. Soyez patient. Vous y arriverez, tout comme je l'ai fait ainsi que l'armée grandissante des PACB sur SAA.

13.4 N'ANNONCEZ PAS VOTRE BÉGALEMENT

Tout ce qui est écrit dans la Section 4.2, « Discuter du problème, » est sujet aux avertissements/mises en garde mentionnées dans cette Section 13.4.

J'ai discuté de cela avec plusieurs PQB. (Prenez une bonne inspiration.) Le consensus qui s'en dégage ou, si vous préférez, « la sagesse conventionnelle, » semble dire que la PQB *doit* divulguer ses problèmes de parole, que cela démontre une confiance en soi, qu'on « doit », en quelque sorte, partager ce problème avec nos interlocuteurs, que cela amoindrit le problème pour ces derniers et que cela se traduit par des discussions plus utiles et par une meilleure compréhension du problème (vous pouvez expirer 😊). ***Je ne suis vraiment pas d'accord.*** Non seulement n'est-ce pas de la « sagesse », c'est pure folie !

Discuter des problèmes de parole est une chose que je recommande en certaines circonstances, telles qu'avec des membres de votre famille et autres intimes – et seulement pour un sujet donné. Voir la Section 4.2, « *Discuter du problème* » (page 90), mais je le suggère uniquement avec des interlocuteurs dont vous savez qu'ils vous sont empathiques. Autrement, il est préférable pour vous - et pour le monde – de laisser votre parole parler d'elle-même. Pourquoi ? Les gens ne comprennent pas ce problème, et ils ne le comprendront pas non plus. Leurs vies ayant déjà suffisamment d'enjeux comme cela, ils ne se soucient guère de votre parole ou de celle de quiconque, point à la ligne. Un de mes professeurs d'Anglais, le Dr LeClair, avait l'habitude de dire : « Il n'y a rien de pire que l'ennuyeux qui, lorsque vous lui demandez « Comment vas-tu ? » vous divulgue ses états d'âme. Que voulait dire au juste ce professeur ? Les gens ne veulent PAS entendre parler de vos problèmes physiques, y compris le fait évident que vous bégayez. Ce qu'ils veulent dire par « Comment vas-tu ? » c'est « Bonjour. » Alors, avec toute autre personne autre que nos intimes, nous serions mieux avisés de nous taire et permettre à notre parole de parler pour elle-même.

Et il y a plus important encore : la PQB passe la plupart de son temps éveillé à penser au bégaiement (ugh!) *et elle fait de son mieux, vaillamment (en lisant à haute voix, en faisant ses TAS, etc.) afin de reprogrammer son cerveau à ne PAS toujours ressasser de pénibles moments de bégaiement* et, par la répétition d’Affirmations positives, la lecture à voix haute et l’utilisation des Trucs, la PQB recartographie son cerveau à apprendre à « aimer parler ». Ainsi, cette habitude d’aborder le sujet avec des interlocuteurs *désintéressés* (comme le sont 99.9 % de ceux qui ne font pas partie de vos proches) ***ne fait que donner encore plus de poids aux problèmes de la PQB dans sa Banque de Souvenirs de disfluences, annulant ainsi les bons coups que la PQB a accomplis jusqu’à maintenant en mettant en œuvre, avec constance, les méthodes prônées dans ce livre.*** Que vous/je/nous aimions cela ou non, *notre parole parle d’elle-même*, pour le meilleur ou pour le pire. Laissez-la faire. Vous pouvez la changer ; vous travaillez présentement à la changer et vous LA CHANGEREZ.

Voici quelques-unes des innombrables raisons pour NE PAS publiciser votre bégaiement aux autres :

- (1) En annonçant cela, *vous énoncez ce qui est évident*. Pourquoi alors se donner cette peine ? « Ne jamais parler de ce qui est évident, » me sermonnait avec raison mon grand-père, le juge Lovett. Si vous n’êtes pas sous pression, le publiciser ou l’annoncer vous METTRA probablement sous pression et mènera aux bégaiements.
- (2) *Cela amène votre interlocuteur à se concentrer sur les mécanismes de votre parole plutôt que sur votre message*. Dès que vous annoncez que vous bégayez, votre interlocuteur sera pendu à chacun de vos mots, attendant les imperfections. Comment pouvons-nous être aussi contre-productifs.
- (3) En divulguant votre bégaiement, *vous le renforcez dans votre esprit*, nuisant ainsi à vos Traitements d’Autosuggestions (TAS) et à toutes ces autres choses que vous entreprenez pour vous sortir du bégaiement. Le fait de publiciser votre bégaiement *le transforme en prophétie qui s’auto-réalisera*.
- (4) *Il n’existe aucune raison positive ni aucun avantage à annoncer ce qui est probablement évident : que vous bégayez*. (Si votre bégaiement est sporadique et n’est donc pas en évidence, il serait doublement ridicule d’amener votre interlocuteur [et vous-même] à vous y concentrer davantage.)

(5) Et dernière raison mais non la moindre : certaines PQB font dérailler – et à répétition – des entrevues d’emploi par une telle divulgation¹⁷⁰. Ne faites JAMAIS ça.

Vous voulez un exemple ? Une PQB m’a raconté ne pas avoir bégayé durant quatre entrevues d’emplois et que ces entrevues semblaient bien aller. Puis il avoua, de son propre chef, bégayer. L’entrevue commença alors à aller moins bien et il n’a décroché aucun des emplois postulés.

*En résumé, annoncer vos enjeux de parole **ne fait qu’ajouter des éléments négatifs à l’échange et n’apporte rien à quiconque** et peut fort bien menacer votre relation avec l’interlocuteur à qui vous l’avez divulgué.*

Rappelez-vous toujours que *la plupart des gens sont aussi très préoccupés par leurs propres problèmes pour ne se soucier, ne serait-ce qu’une seconde, des problèmes des autres et de VOTRE bégaiement*. En parler ne fera qu’éloigner certains. Certains prendront votre parole en pitié; plusieurs seront simplement indifférents; mais quasiment personne (à moins de vous aimer) ne voudra parler de votre problème de parole ; **ça les embarrasse** et aucun d’eux n’aura de suggestions pouvant vous être utiles parce qu’ils ne peuvent comprendre ce problème. Le monde médical, en grande majorité, maintient toujours, de façon erronée, qu’on ne peut cesser de bégayer. En vérité, la majorité de ces professionnels n’ont jamais bégayé ou bégaiant TOUJOURS. Comment pouvons-nous espérer qu’un novice puisse comprendre ce problème ? Laissez les autres se battre avec leurs propres problèmes pendant que vous vous attaquez au vôtre. ***En parler avec d’autres ne fera que générer encore plus de pensées négatives, même non-intentionnellement, et ne rendra que plus difficile la reprogrammation/recartographie de votre cerveau.*** Gardez toujours votre environnement aussi mentalement non pollué que possible. Ne créez pas de négativisme qu’il vous faudra encore combattre.

*Lorsque vous verbalisez que vous bégayez, vous le validez, vous le soulignez et vous le **PERPÉTUEZ**. Vous voulez vous autoguérir ? Alors cessez de dire au monde entier que vous ne le pouvez pas en publicisant à répétition votre problème de parole. Simple question de bon sens.*

Tout en suivant les méthodes prônées dans ce livre, **modifiez votre attitude** : vous AVIEZ un problème de parole; il décroît de jour en jour et vous RÉUSSIREZ à le vaincre. Vous faites plusieurs choses qui vous amèneront à l’autoguérison. Je le répète, PERSONNE, À PART VOUS,

¹⁷⁰ C’est un fait. Mais certaines personnes bien intentionnées travaillent très fort, dans plusieurs pays, à changer cet état de fait, dont votre humble traducteur. Et on a pas mal de boulot à abattre. RP.

NE S'EN SOUCIE (et ceux que vous aimez – et des personnes comme moi qui ont bégayé, qui ont vaincu leur bégaiement et qui, maintenant, veulent vous aider à faire de même). Alors, venez-en à bout ; cessez d'en parler ; ne faites qu'y travailler. Il fera bientôt partie de votre passé.

13.5 NE CRÉEZ PAS PLUS DE SB QUE DE SF

Ce n'est certes pas facile, *mais il s'agit d'une condition sine qua non à l'autoguérison*. Il est essentiel que [la PQB instaure beaucoup plus de Souvenirs de Fluence \(SF\) que de Souvenirs de Bégaiement \(SB\)](#). Cela explique le besoin de lire à voix haute et de parler BEAUCOUP dans toutes les situations où vous NE bégayez PAS (p. ex. en parlant à des enfants, à des animaux, à l'unisson, en chantant, en murmurant, etc.) et c'est précisément la raison pour laquelle nous nous efforçons diligemment de renforcer nos SF via nos Traitements d'Autosuggestions (TAS) et nos Traitements d'Autohypnose (TAH).

D'une façon ou d'une autre, pour s'autoguérir, la PQB DOIT CRÉER PLUS DE SF QUE DE SB. Lorsque j'avais un de ces « mauvais jours », j'avais l'habitude de me fermer la trappe pendant presque toute la journée, évitant ainsi plusieurs revers. Puis lorsque je relaxais un peu, je pouvais parler correctement et ajouter plusieurs souvenirs positifs. *S'il m'arrivait d'avoir de trop nombreux « silences auto-imposés », j'augmentais ma lecture à voix haute, mes TAS/TAH et j'utilisais davantage de Trucs.*

J'étais bien déterminé à gagner ma guerre contre Satan le Bégaiement et la logique n'avait de cesse de me crier que plus élevé serait le ratio (favorisant les SF), plus rapidement je cesserais de bégayer. Ce fait essentiel est la justification du prochain « Ne pas faire. »

13.6 NE LUTTEZ JAMAIS PUBLIQUEMENT AVEC UN BLOCAGE/BÉGALEMENT

En tout premier lieu, nous devons, encore une fois, reconnaître que le bégaiement, le blocage et les silences indus/involontaires exigent notre consentement et un engagement, que ce soit consciemment ou inconsciemment, ou les deux. *La première étape pour battre Satan le Bégaiement est de retirer notre consentement et de refuser systématiquement d'avoir des « incidents pénibles »* (ceux qui nous font paraître comme handicapé de parole). À ce sujet, je

vous recommande de relire la Section 12,7, *Ne jamais lutter publiquement avec les mots*, (page 356). De telles humiliations auto-imposées ne font qu'amplifier notre bégaiement.

Tel que discuté à la Section 12.7, la plupart des PQB, lorsqu'elles skypent avec moi pour la première fois, luttent avec leurs bégaiements, et spécialement avec leurs blocages. Certaines PQB insistent sur le besoin [de lutter publiquement avec des mots bloqués](#), sans égard à la durée de cette lutte et à l'ampleur de la violence physique nécessaire pour «faire sortir» le mot. Dans la plupart des cas, ces blocages se produisent seulement sur un mot ici et là et rarement sur des mots consécutifs (probablement parce que notre cerveau est trop absorbé par le gros blocage planifié).

Par «lutter publiquement», je fais référence aux contorsions faciales, au roulement des yeux dans votre front, aux mouvements de tête ou au plissement de votre tronc, à des mouvements avec vos mains et vos jambes et à tout autre mouvement physique étrange (allant jusqu'aux syncinésies). *Cela est des plus inintelligent et superflu*. Pourquoi?

- (1) On ne peut écraser un sérieux blocage. Le blocage gagne toujours, même lorsque la PQB réussit à cracher-grogner-crier le mot. *Le prix élevé à payer est une victoire pour le blocage et non pour la PQB*. Forcer votre sortie d'un blocage ne pourra qu'enclencher de plus en plus de blocages résistants.
- (2) Forcer un blocage constitue également un moment *très embarrassant pour vos interlocuteurs*. Cela pourrait les inciter à vouloir vous éviter. Lorsque cela se produit trop souvent, la PQB préférera socialiser avec d'autres PQB (en personne ou en ligne) et/ou se retirer de plus en plus pour vivre une vie d'ermite. Les ermites évitent toute socialisation. Les semi-ermes ne socialisent qu'avec d'autres ermites. Hélas, lorsque les PQB socialisent avec d'autres PQB, elles ont tendance à bégayer davantage. Quelques-uns m'ont dit cela et je l'ai observé chez d'autres. Les alcooliques socialisant avec d'autres alcooliques boivent davantage. 99 % du monde ne bégaye pas. Voulez-vous vraiment ne vous confiner qu'au 1 % ? Je connais quelques PQB qui font un réel effort pour socialiser avec des PQB et d'autres qui ne bégayaient pas, mais elles ne cessent pas pour autant de bégayer. Consciemment et inconsciemment, nous imitons ceux avec qui nous passons notre temps. Il est déjà assez difficile comme ça de vaincre le bégaiement ; voulons-nous rendre cela encore plus difficile en passant notre temps à en entendre d'autres bégayer ? Je le fais pour en aider d'autres, MAIS je n'ai pas bégayé depuis 40 ans et je suis constamment à discuter de moyens pour le combattre, ce qui améliore ma parole. Ces PACB et qui sont sur SAA après avoir vaincu leur bégaiement, et dont certains coachent maintenant des PQB

perfectionnent leur propre maîtrise des méthodes de ce livre. Coaching, c'est apprendre et pratiquer aussi. Coacher des PQB n'a fait qu'améliorer ma parole !!!

- (3) **Forcer un blocage *imprègne un épouvantable et indélébile nouveau Souvenir de Bégalement dans votre Banque de Souvenirs***, un souvenir qui fera ombrage à plusieurs SF. Chaque combat de lutte avec un blocage crée un souvenir négatif indélébile, amplifie les peurs du bégaiement et, par conséquent, auto-perpétue ce dernier et tend à amplifier le problème. Nous ne pouvons simplement pas nous faire ça à nous-mêmes. Cela anéantit plusieurs avancées dans votre progression et vous fait sérieusement reculer.
- (4) Les combats de lutte avec les blocages sont ***non-nécessaires parce que*** la PQB peut ***et doit*** utiliser un Outil Vocal/Truc (abordés à la Deuxième Étape) pour éviter/contourner le problème. Voyez les 12 Trucs à l'Étape Deux (page 103), et en particulier le Truc n° 11. ***N'importe lequel, et parfois TOUS les Trucs, peuvent venir à bout de la plupart des blocages, et plusieurs d'entre eux feront échec à TOUT blocage.*** Dites-moi, pour l'amour de Dieu, pourquoi diable devriez-vous vous battre publiquement avec un blocage? Maîtrisez les Trucs jusqu'à ce que vous puissiez aisément les utiliser sous pression. Cela demande de s'y pratiquer mais vous pouvez, vous aussi, y arriver. (Tel que discuté dans la Section 5.23, « La PQB qui ne peut commencer à parler, ») les bloqueurs intégraux qui ne peuvent, bien souvent, dire un seul mot, pourraient trouver plus facile d'utiliser une combinaison d'autohypnose et du Truc n° 11, puis de tous les autres Trucs – ou sauter au Truc ultime - aucun Truc - le n° 13, c'est-à-dire parler sur son désir (de parler) sans y penser.

En résumé donc, ***vous devez éviter, à tout prix, de lutter avec les blocages!*** Contournez-les, passez par-dessus, en dessous, mais ne vous y attaquez pas tête première et essayer de prendre le dessus. Par exemple, *faites une pause et trouvez un synonyme, ou omettez la première lettre ou syllabe, ou sautez complètement le mot ou épelez-le, modulez-le, ou marmonnez-le, ou dites-le dans un murmure ou un semi-murmure. Faites une pause et insérez d'autres mots devant le mot craint, ou changez ou reformulez votre message et, en dernier recours, taisez-vous. Laissez sortir la vapeur puis recommencez. Tout ou presque est préférable à s'adonner en public à un combat de lutte contre un blocage.* Ici encore, revoyez le Truc n° 11. De plus, plus vous lirez à voix haute et parlerez dans vos zones libres de bégaiement, plus vite vous le vaincrez.

Voici ce que je vous promets : après avoir commencé à systématiquement REFUSER de vous battre publiquement avec les blocages, et après avoir évité 1, 2, 5, 10, 20, 50, de ces menaces de blocages, devinez quoi? Vous aurez de moins en moins de peurs de bégaiement/blocages. Elles cesseront lentement de vous harceler. C'est un fait!

Mais aussi longtemps que vous contribuerez à les favoriser, en luttant publiquement avec vos blocages, ces peurs vont demeurer avec vous et se multiplier rapidement.

13.7 NE REFUSEZ JAMAIS D'ESSAYER

Le pire de tous les « péchés » contre soi-même (la PQB), c'est de refuser d'essayer – d'essayer de cesser de bégayer. Plusieurs PQB refusent simplement de tenter de se sortir du bégaiement ou abandonnent leurs efforts après des échecs répétés en thérapies. On leur a inculqué « l'Acceptation¹⁷¹. » Cher lecteur, plusieurs ont cessé de bégayer en utilisant les méthodes de ce livre. Ces PACB (Personnes Ayant Cessé de Bégayer) ne sont pas si différentes de vous et, je le parierais, certaines de ces PACB avaient de bien pires problèmes de parole que les vôtres ! Nous avons déjà été témoins d'autoguérisons de certains des cas extrêmes sur cette planète ! Vous pouvez même en rencontrer quelques-uns. Voir la Section 18 (page 435), « Speech Anxiety Anonymous ».

Je vous rappelle que je définis le terme « cure » comme la non-apparence d'une parole handicapée pendant quatre semaines, ce qui prouve la capacité de l'individu à éviter tout blocage/bégaiement en toute circonstance. Les peurs de bégaiements CONTINUERONT pendant un certain temps, mais, elles aussi, finiront par s'évanouir. Voyez la Section 16.1, « *Mener la Guerre contre la Peur* », (page 401)

Hélas, plusieurs PQB ne veulent rien savoir de nos méthodes d'autoguérison. Leurs refus prennent plusieurs formes : (1) elles n'acceptent pas le livre parce que, pour elles, « Le bégaiement est une condition incurable », et refusent de prendre en considération les nombreuses preuves démontrant le contraire. Plusieurs PQB se campent résolument dans le [dén](#) — et certaines nous traitent de « charlatans » et « d'ignobles menteurs » pour publiciser la vérité au sujet de nos Victoires Personnelles sur Satan le Bégaiement. Ce sont eux les perdants. ***Nous n'avons aucune raison de mentir au sujet de cesser de bégayer ! Nous nous donnons la peine de raconter nos histoires POUR VOUS AIDER !*** (2) Certains accepteront le livre, et même l'achèteront, mais n'accepteront pas mon offre formulée dans le livre de me contacter pour recevoir, gratuitement, de l'aide sous forme de séances de coaching sur Skype. (3) Certains liront le livre, l'applaudiront en m'écrivant, skyperont avec moi une fois ou deux puis

¹⁷¹ Ici dans le sens de « résignation. » RP

disparaîtront. Certains avoueront ouvertement que ça demande « trop de travail. » Je désigne ces quatre genres de personnes les « Refuseurs¹⁷². »

Il y a aussi ceux qui nous informent que, bien qu'ils aiment nos méthodes, ils travaillent déjà selon d'autres thérapies qu'ils préfèrent. Nous les applaudissons, mais plusieurs d'entre eux bégaiement toujours. Il peut fort bien coexister plusieurs routes menant à La Terre Promise de la Fluence et c'est de tout cœur que j'appuie TOUTES les méthodes donnant des résultats probants. ***Tout ce que nous essayons de faire c'est d'aider autant de PQB que nous pouvons – sans que cela ne leur coûte un seul centime.*** Certains nous attaquent pour « donner de faux espoirs. » Nous sommes pourtant sortis du bégaiement et d'autres SONT sur le point de le faire. En quoi cela peut-il être « faux » ? À ce jour, je crois que 90 % de ceux qui y ont travaillé se sont guéris. Certains y parviennent en lisant le livre, d'autres après aussi peu que quatre séances de coaching, d'autres prendront plus d'un an ; la moyenne se situant autour de 12 séances de coaching sur Skype. Chacun de nous bégaiement un peu différemment, y travaille avec plus ou moins de diligence, ou croit davantage en sa capacité de battre le bégaiement. L'intelligence aide en tout, bien sûr, mais j'ai constaté que la détermination, ou son absence, constitue l'ingrédient le plus décisif.

Fait intéressant, plusieurs des « Refuseurs » mentionnés plus haut sont très actifs en ligne dans une myriade de groupes formés de PQB (spécialement des groupes Facebook). Ces « Refuseurs » gaspillent un temps fou en passant la plupart de leurs journées à clavarder, dans de longs textes (commentaires) avec d'autres PQB sur leurs problèmes de PQB tout en partageant leurs histoires. Mais ils n'ont pas le temps d'essayer de s'en sortir ou de tenter d'améliorer leur condition. Ils demandent, donnent et prennent conseils de personnes qui bégaiement toujours. On ne peut pas s'attendre à ce que l'aveugle montre le chemin à un autre aveugle. Bien que cette socialisation puisse être salubre, ce n'est certes pas la meilleure façon d'utiliser un temps pourtant précieux. Même s'ils attribuaient une fraction de ce temps gaspillé à travailler sur leur autoguérison, ils pourraient probablement s'en sortir.

Le but de ce livre n'est pas de psychanalyser, et encore moins de poser des jugements négatifs sur les motivations pour refuser une guérison. ***Son but est de suggérer une voie à suivre vers la fluence*** pour ceux qui la veulent. J'espère que cette 3^e édition (plus riche en conseils précis – conseils appris en travaillant auprès des PQB, de la sagesse et de l'École à la Dure des PQB) mènera à une fluence améliorée et à des vies plus heureuses, même sans séances

¹⁷² Néologisme emprunté du mot “Refusers”, mais qui n’a pas d’équivalent français. RP

gratuites de coaching via Skype. Je l'espère sincèrement. Mais nous continuerons à offrir de tels coachings gratuits selon nos disponibilités. (Les coachings se font évidemment en anglais. RP) Nous sommes toujours à monter une bibliothèque de vidéos (Section 19) laquelle, je l'espère, offrira des outils et des ressources pédagogiques permanents avec tout ce qui est disponible sur le site web de Speech Anxiety Anonymous afin d'aider ceux que nous ne pourrions coacher.

Quoi qu'il en soit, j'ajoute le « **Refus de se guérir** » comme Septième Péch^é Capital des « b^ègues », car il constitue *un problème réel qui empêchera plusieurs PQB de résoudre leur anxiété de parole*. C'est vraiment pathétique ! Nous ne pouvons et ne devrions jamais vivre dans le passé. Le changement est inévitable et il est généralement bénéfique. Pour grandir, on doit garder l'esprit ouvert au changement. *Il y a un changement dans la bégosphère : les données prouvent maintenant que les PQB PEUVENT CESSER DE BÉGAYER sans rechutes.*

Lecteur, cela s'applique à vous également. Si vous ne faites que feuilleter ce livre ou même l'étudier, pour ensuite le placer sur une étagère sans faire le travail en utilisant les méthodes qu'il prône et que vous finissiez par oublier ce livre, vous ne vous sortirez pas du bégaiement et *vous devrez accepter le fait que vous fassiez partie de ce groupe de « Refuseurs. »*

J'espère que vous « refuserez » de vivre dans le passé. L'évidence est devant nos yeux : La Terre n'est pas plate, elle n'est pas non plus le centre de notre système solaire et la montagne la plus haute n'est pas Dieu. Les Sorciers Docteurs n'ont pas réponse à tout. Il n'y a même pas de sorcière à bruler et, merveille des merveilles, *« le bégaiement n'est pas une maladie incurable ! »* Dieu merci, la science médicale de la [neuroplasticité](#) s'est imposée à nous, et l'anxiété de parole, sous toutes ses formes, peut être clouée au pilori et nous pouvons devenir fluents à + de 99 % ! Je laisse un peu moins de 1 % pour certaines peurs et menaces aléatoires. Alors que la peur devrait complètement disparaître avec le temps, quelques menaces de bégaiement continueront à aller et venir- mais elles sont si faciles (et sources de plaisir) à battre en retraite avec la majorité des Trucs. J'AIME vraiment parler. Joignez-vous à moi Compagnons ; nous aurons du plaisir !

La vie est bien trop courte pour la passer à bégayer. Moi et mes Compagnons d'Armes ne sommes ni des aberrations ni de curieuses bêtes sauvages et les chances sont fortes pour que vous ne le soyez pas non plus. Nous devons nous tenir informés et profiter des avancées médicales et des progrès irréfutables dans le monde du bégaiement. C'est un Nouveau Jour qui se lève. Ne lui résistez pas. Célébrez-le.

Joignez-vous à nous et lancez votre future victoire sur Satan le Bégaiement.

Section 14

ANXIÉTÉ DE PAROLE LÉGÈRE

« On ne doit jamais se contenter d'une vie
moindre que celle que nous pouvons vivre. »

Nelson Mandela, Icône africaine (1918-2013)

Il y a un malaise, un segment de l'univers de l'anxiété de parole qui mérite une attention spéciale. C'est ce que je désigne « anxiété de parole légère » (APL). Je suis témoin de plus en plus de preuves de cette infirmité largement ignorée et certains de ceux qui en sont atteints commencent à chercher de l'aide. Certaines sources avancent qu'environ 70 % de la race humaine souffre d'une forme quelconque d'anxiété de parole ! Peu importe le nombre, c'est plusieurs fois le total de ceux et celles qui bégayaient¹⁷³.

Je suis convaincu qu'au moins un quart des jeunes adultes et un bon dix pour cent d'adultes plus âgés (soit, au total, au moins **un demi-milliard de personnes dans le monde**) souffrent d'une forme d'Anxiété de Parole Légère (APL). Bien qu'ils ne bégayaient ou ne bloquent PAS, ni n'ont une forme légère de l'un ou l'autre, *ils évitent de parler en plusieurs situations*, spécialement en groupes, et même en groupes aussi restreints que deux ou trois personnes, et *certain demeurent silencieux pour de larges segments de leurs vies*.¹⁷⁴

Cette anxiété se manifeste sous diverses formes, allant d'une respiration exagérée à une sérieuse transpiration, jusqu'aux hésitations, aux bégaiements et aux blocages et, de loin la manifestation la plus fréquente, un sporadique mais chronique SILENCE, un évitement chronique de parler et même un niveau important d'isolement social. Je réfère aux victimes de

¹⁷³ Ne pas confondre avec le Trouble/syndrome d'anxiété sociale (TAS ou SAS).

¹⁷⁴ Vous pourriez être intéressés à lire sur un sujet similaire, le *Trouble d'Anxiété Sociale* (ou syndrome d'anxiété sociale) à partir de la page 21 du document [SUIVANT](#). RP

l'APL comme Personnes Atteintes d'une Anxiété de Parole ou "PAAP". Elles occupent « l'espace » entre PQB et locuteurs fluents. Les Personnes qui ont un très sérieux bégaiement peuvent se moquer de l'APL et des PAAP, mais il s'agit d'un problème bien réel et déstabilisant pour ceux qui en sont atteints. Je perçois une évidence claire à cet effet, et spécialement chez les étudiants universitaires.

La plupart des PAAP semblent composer avec ce problème en évitant les situations sous pression – certaines leur vie durant. Elles se font, en groupes, très tranquilles. Mais, avec les années et étant donné qu'elles n'ont pas un bégaiement ou des blocages fréquents et constants, leur Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM) demeure largement dépourvue de souvenirs de bégaiement et est quotidiennement nourrie de souvenirs de fluence. Plusieurs de ces PAAP vaincront, très graduellement, une partie ou le problème dans son ensemble, bien qu'à des degrés très variables, et certains en souffriront *leur vie durant*. Certaines d'entre elles m'ont contacté et semblent accueillir favorablement mon livre et vouloir y travailler sur Skype.

L'APL est une forme plus légère du [syndrome bats-toi-ou-fuis](#) dont nous avons hérité de nos ancêtres qui passaient leur vie à se sauver de prédateurs dans une nature sauvage. Nous en souffrons encore tous¹⁷⁵ ; nous la gérons simplement mieux que les PAAP.

Ma mère souffrait de l'APL, et cela malgré le fait qu'elle présidait suffisamment d'organisations pour femmes pour que son nom se retrouve dans le *Who's Who in American Women* (le prestigieux registre de l'époque des femmes bien en vue). [Elle craignait pour mourir de parler en public](#). Bien qu'elle n'ait jamais manifesté de signes de bégaiement ou de blocage, elle pouvait figer sur place, s'évanouir, perdre le fil de ses idées et être victime d'autres manifestations du genre.

Chaque fois qu'elle devait s'adresser à un groupe relativement important, elle pratiquait, pendant de longues périodes, le discours le plus simple qui soit (souvent avec l'aide de mon éloquent de père-avocat), ce qui lui permettait de parler en public tout en camouflant un quasi catatonique niveau de peur. Avec le temps, son problème perdit de l'ampleur parce qu'elle y travaillait et qu'elle n'eut pas à affronter de désastreux moments de parole, dont un seul aurait suffi à la catapulte dans le monde du bégaiement. (Son plus jeune fils, votre serviteur, se

¹⁷⁵ C'est la faute de notre amygdale. RP

retrouva avec la peur et rejoignit les rangs du bégaiement. Elle n'en est nullement à « blâmer », le « crédit » me revenant à moi seul.)

Dans mes échanges avec les PQB, environ dix pour cent ont vraiment une APL. Ils ne bégaièrent pas à la maison, ni avec leurs amis, non plus lors de conversations à bâtons rompus. MAIS aussitôt qu'ils se retrouvent dans un groupe (peu importe l'ampleur du groupe), leurs peurs se déclenchent et ils ressentent et manifestent certains symptômes d'un bégaiement très léger ou au moins un silence prolongé.

Il n'y a aucune raison pour que ces personnes affectées d'une APL courent le risque d'un incident débilisant qui mettrait en branle une balle de neige de bégaiement. On peut s'adresser et traiter leur problème avec les mêmes méthodes que j'explique pour les PQB : mes six Étapes. La personne ayant une APL (Anxiété de Parole Légère) ne mettra pas de temps à découvrir les méthodes qui lui conviendront le mieux et elle se concentrera alors à les utiliser. Je suis d'avis qu'en *mémorisant et en maîtrisant simplement les Trucs, elles auront un arsenal pour vaincre tout moment embarrassant de prise de parole*, ce qui éloignera rapidement leurs démons de parole.

Une Anxiété de Parole Légère, tout comme pour le bégaiement, peut se transformer en un actif et, bien sûr, plus facilement et plus vite. La PAAP pourrait fort bien se fixer des objectifs non seulement pour éliminer cette anxiété, mais aussi pour **convertir cette anxiété en motivation à devenir le meilleur orateur/oratrice de son groupe**. Transformer le proverbial citron en limonade !

Prenez la décision de vous attaquer et de vaincre le problème et faites-en ainsi votre actif. Il s'agit d'un objectif manifestement atteignable, si peu de personnes, hélas, travaillant vraiment fort à quoi que ce soit.

La personne affectée de l'APL devrait suivre des cours de prise de parole en public et débattre à l'école. Portez-vous volontaire pour parler en classe et presque partout ailleurs. Devenez membre d'un Club Toastmasters. Soyez volontaire pour des projets qui exigent que vous fassiez des annonces publiques et de brèves présentations. (Je ne le conseille pas aux PQB jusqu'à ce qu'elles aient maîtrisé les Trucs.) PAAP (vous, je présume) prenez probablement la fuite face au problème de peur. Utilisez quotidiennement vos Autosuggestions et/ou des traitements d'Autohypnose pour affirmer votre amour de parler et votre excellence à le faire, spécialement en vous offrant de courts traitements juste avant de prendre la parole en public. Si une peur quelconque du bégaiement se manifeste, utilisez un Truc, éliminant ainsi entièrement les risques de bégayer. Au fur et à mesure que votre confiance s'établira, le problème d'APL s'évaporerait comme la rosée du matin.

À tout événement, l'anxiété de parole légère (APL) est un enjeu beaucoup, beaucoup plus important, en termes du nombre de personnes qui en sont affectées, que le sont le bégaiement ou le blocage et, bien qu'elle soit assez facilement curable, cette anxiété n'est généralement pas traitée, résultant, pour plusieurs, en une forme de retenue de parler et/ou d'un retrait social.

Les lycées/écoles secondaires ainsi que les universités devraient s'attaquer à ce problème en instaurant des cours et activités d'art oratoire faisant partie du curriculum des cours d'anglais. Ceux qui souffrent du problème ne doivent pas être forcés de prononcer des discours, comme nous le suggérons à la Section 11.12, « *Un appel lancé à tous les enseignants,* » (page 346) mais plutôt encouragés à se porter VOLONTAIRES pour parler en situations LÉGÈREMENT stressantes et, graduellement, progresser vers des groupes plus importants. Bien que les méthodes de ce livre soient plus nombreuses que ce dont les PAAP ont besoin (ou qu'elles n'auraient besoin d'utiliser seulement pour une période de temps bien plus courte), plusieurs des méthodes aideront les PAAP à gagner confiance à parler et devraient inclure des méthodes qui permettront à la plupart d'entre elles de vaincre leur APL sans trop de difficultés. Je travaille avec plusieurs PAAP. Après qu'elles (et les PQB) aient amélioré suffisamment leur confiance pour parler sans être sujettes à des [attaques de panique](#), elles ou ils devraient se joindre à un Club Toastmasters. Leur membership est restreint en nombre et les interventions qu'on y fait sont de sept minutes ou moins. C'est le forum idéal pour accroître une confiance à parler. On ne doit pas permettre à l'APL de gâcher la vie d'une personne. Sur l'échelle de la relativité, il s'agit d'un problème facile à « résoudre » et les méthodes de ce livre feront le travail. Il y a plusieurs raisons d'éliminer ce problème relativement mineur mais tenace et de le convertir, et la parole de l'individu, en un actif majeur. Cela demande simplement un peu de travail, comme tout ce qui en vaut la peine. Mais devenir socialement détendu et fièrement fluent en vaut l'effort. Faites-le.

Section 15

GUÉRIR NEUROLOGIQUEMENT LA PERSONNE TOUT ENTIÈRE

« La blessure est la porte d'entrée de la Lumière. »

Jalaluddin Rumi, Poète Persan (1207-1273)

C'est comme Rumi nous l'a dit. L'os cassé devient le plus fort à l'endroit de la cassure¹⁷⁶. Le cerveau fait que cela se produise. Là où nous souffrons le plus, une fois que cette souffrance se soit dissipée, cela devient notre actif le plus fort, et ainsi en est-il des difficultés de parole. Non seulement devons-nous battre le bégaiement, mais nous devons apprendre à aimer parler et devenir des orateurs/locuteurs exceptionnels et de bien meilleurs être humains. L'adversité est une opportunité. Et c'est dans l'adversité que naît la grandeur.

15.1 CE N'EST PAS QUE NOTRE PAROLE QUI A BESOIN D'AIDE

« Guérir » signifie « rétablir, » pas seulement « guérir. »

Le bon sens nous rappelle que *le bégaiement, comme presque tous les problèmes, est, à la fois, un symptôme ET la cause d'autres problèmes.*

Les problèmes les plus évidents chez ceux qui bégaiement sont une extrême timidité, le silence verbal, un [complexe d'infériorité](#), vivre une vie de reclus, un haut niveau d'anxiété, l'ennui, la

¹⁷⁶ L'inverse est également vrai : on mesure la force d'une chaîne par son maillon le plus faible. RP

dépression, une aversion pour les contacts sociaux et, dans les cas extrêmes, une indifférence envers la vie elle-même. Ces symptômes sont, à la fois, causes et facteurs aggravants des symptômes. Cela signifie que, laissés non traités et indemnes, ces conditions ont tendance à devenir progressivement plus graves. (J'ai personnellement «vécu» ce cycle. Lesquels de ces problèmes vous affligent ?)

Les déclencheurs de bégaiement qui nous font déraiper et perdre le contrôle varient grandement. Tragiquement, plusieurs enfants qui bégaiement commencent à vivre ces montagnes russes émotionnelles entre les âges de 3 et 5 ans, [introduction plutôt intimidante à notre monde social](#). Une fois installé, le bégaiement crée un complexe d'infériorité et exacerbe d'autres problèmes. L'acceptation passive (résignation) résulte le plus souvent en un bégaiement qui empire, en une PQB qui socialise uniquement avec d'autres PQB et en une exclusion effective du monde fluent, lequel se compose de 99 % des êtres humains.

Dans l'autre option, la majorité des PQB (95 % selon mon expérience) ne sont PAS des PQB maximum-sévères-100 %-bloqueurs-intégraux (MSBI), et si ces 95 % travaillent avec diligence à ce problème, ils le VAINCRONT. De même pour l'autre 5 % de MSBI, mais ces derniers travailleront considérablement plus longtemps pour remporter leurs guérillas personnelles contre Satan le Bégaiement et, selon toute vraisemblance, auront besoin de plus d'hypnose (et possiblement les deux, l'autohypnose et l'hypnose avec un professionnel).

Pour vaincre le bégaiement, toutes les PQB doivent finalement reprogrammer leurs cerveaux pour qu'ils acceptent cette réalité que les locuteurs fluents s'expriment fondamentalement SANS PENSER à ce qu'ils vont dire – une réalité bien concrète répétée tout au long de ce livre. Les locuteurs fluents n'ont qu'une infime partie de l'idée/pensée formée dans leur esprit avant qu'ils parlent. Inversement, les PQB planifient/balaient mentalement leurs mots et même les syllabes, et plus leur bégaiement est sévère, plus détaillée sera cette planification des mots. ***Ça demande du temps et un nombre incalculable de répétitions avant de désapprendre de telles habitudes*** – d'entendre de la fluence et de ne pas entendre ou de subir de disfluences. Ici encore, je vous rappelle les mots du Dr Korb, extraits de son livre « [Upward Spiral : Using Neuroscience](#) » :

« Pour instaurer de nouvelles habitudes, il vous faut les répéter (et les visualiser) encore et encore, jusqu'à ce que votre cerveau se recâble de lui-même. Répéter des actions constitue la seule manière pour les encoder dans votre cerveau... Peu importe votre âge, vous possédez toujours le pouvoir de modifier votre cerveau et d'améliorer votre vie. »

Et

« ...Vous pouvez à volonté changer l'activité, la chimie et le câblage... dans votre cerveau... Votre cerveau est comme un chien. Il a besoin d'être entraîné et cela exige de la répétition. Instaurer une nouvelle habitude... exige pas mal de travail. »

Comme plusieurs d'entre nous de Speech Anxiety Anonymous l'ont prouvé, et comme le D^r Korb et plusieurs autres (dont les D^{rs} Doidge, Lipton et Dispenza) nous disent, vous pouvez former vos propres émotions. Vous pouvez réduire votre stress par le sommeil, l'exercice, en développant votre gratitude à tous les niveaux, et par les interactions sociales – et par la répétition sans fin d'expériences de prises de parole réussies/positives que les méthodes dans ce livre favorisent. Se cacher, se retirer du monde, ne fait qu'empirer le problème. Le simple fait de [sourire](#) (Truc n° 12) fera que vous et les autres vous sentirez et performerez mieux. Le rire amène cela à un extrême encore plus élevé. La gratitude est aussi un grand bromure. Il nous faut énumérer par écrit, tous les jours, tout ce pour quoi nous avons de la gratitude et garder cette liste à portée de main. Répertorier les bienfaits que nous procure la vie nous apporte la joie à irradier sur les autres, joie qui nous sera ensuite retournée par les autres. [Nous SOMMES des animaux sociaux](#) et socialiser est aussi important pour notre psychique que le sont la nourriture et le sommeil pour d'autres besoins physiques et physiologiques.

Tout comme on ne peut guérir une infection à moins de guérir toute l'infection, nous ne pouvons soigner nos problèmes de parole sans nous adresser aux causes et aux effets qui y sont reliés et qui entourent et perpétuent notre bégaiement. Non seulement devons-nous examiner nos attitudes envers nous-mêmes et nos vies, mais si nous espérons un jour atteindre un niveau raisonnable de contrôle sur ces problèmes interconnectés, nous devons faire tout ce qui est en notre pouvoir pour prendre en charge notre cerveau, ce volant de nos pensées, de nos mots, de nos actions et de nos vies.

15.2 LES MOTS MOTIVATEURS D'UN PSYCHIATRE

Permettez-moi, une fois de plus, de vous conjurer de lire, tous les jours, les mots motivateurs et la sagesse de mon regretté psychiatre, Frank S. Caprio, M.D. tels que reproduits dans la dédicace de son livre :

« La plupart d'entre nous évoluent dans la vie
en ne connaissant que la moitié de nous-mêmes...,
Ainsi, nous utilisons que la moitié de nos véritables capacités.
Nous souffrons —
car nous sommes des étrangers en nous-mêmes...

Nous avons le choix :
accepter ou rejeter les pensées qui se présentent à nous.

Rien ne peut nous forcer à penser quoi que ce soit,
sauf ce que nous voulons.

*Utilisez VOTRE interrupteur mental
Pour IMPOSER vos pensées...*

Croyez pouvoir vous améliorer et vous vous améliorerez. »

Frank S. Caprio, M.D.

[Helping Yourself with Psychiatry](#)

(Les accentuations sont de Lee)

Ce qui précède devrait être affiché de façon très visible sur votre téléphone cellulaire, votre ordinateur de bureau, votre portable, votre table de chevet afin que vous puissiez les lire suffisamment de fois pour que ces paroles s'imprègnent dans votre mémoire et votre psyché.

La reprogrammation et le contrôle du cerveau, insistait le Dr Caprio, peuvent se réaliser par l'*Autohypnose* (AH), discipline à laquelle moi et d'autres avons ajouté les *Autosuggestions* (AS), telles que mentionnées à plusieurs endroits dans ce livre. Je vous renvoie aux Sections 8 & 9, Étapes 5 (page 241) et 6 (page 284) pour plus de détails. (Le yoga et la méditation sont utilisés par plusieurs et je les ai, moi aussi, essayés et applaudis. Mais je ne les ai pas jugés suffisamment *directionnalisés*¹⁷⁷ pour me donner ce contrôle de mon cerveau dont j'avais si désespérément besoin, et dont j'ai encore besoin pour des enjeux autres que la parole).

Si vous ne deviez retirer qu'un seul bénéfice de ce livre, pour l'amour de Dieu, prenez au moins celui-ci : *SI VOUS, lecteur, acceptez le besoin de reprogrammer notre esprit/cerveau comme «Parole d'évangile» et que vous agissez en conséquence (en ajoutant un programme quotidien d'AS et d'AH à votre vie), vous serez sur la voie de vous guérir et, ainsi, de guérir votre parole, tout en vous créant une vie bien plus satisfaisante.*

15.3 LA « NORMALITÉ » DU MALAISE COGNITIF

Il ne fait aucun doute que la majorité d'entre nous, *fluents* et PQB sans distinction, souffrons de complexes d'infériorité (de léger à sévère) tout au long de nos vies, peu importe que nous soyons riches, célèbres ou parmi les plus belles (ou plus beaux — pas de chicane — RP ☺). Tous les humains créent leurs propres formes «d'Enfer» de temps à autre, sinon continuellement. On peut, d'une manière ou d'une autre, se sentir supérieur (ou du moins, bien au-dessus de la moyenne) pour ceci ou cela. Mais il y a des activités ou des pans de notre vie (et pour la plupart d'entre nous, ils sont assez nombreux) où nous nous sentons inférieurs. Ce n'est pas un crime. C'est la norme.

En référence à mon commentaire formulé plus tôt, mon très habile psychiatre, le regretté Frank S. Caprio, M.D., avec qui j'eus, dans la mi-vingtaine, six séances qui me sauvèrent la vie, me fit cette observation : «La plupart d'entre nous pensons au suicide à certains moments de notre vie.» Lorsque j'entendis pour la première fois cette dérangeante révélation, cela me reconforta et elle le fait encore aujourd'hui — pas un réconfort dans le malaise d'autrui, mais plutôt en constatant que je n'étais pas le seul à me battre pour ma vie! — pour vaincre

¹⁷⁷ Voir ma note de bas de page n° 113 au bas de la page 247 pour l'explication de ce terme. RP

l'hétéronomie¹⁷⁸ et atteindre l'équanimité¹⁷⁹ et l'homéostasie¹⁸⁰, pour ne pas mentionner la fluence !

Revenons à nous, PQB. Il est évident que nous, plus que la majorité des autres (99 %), avons de bonnes raisons de nous sentir parfois dépressifs. Oui ! Nous avons certes *des raisons — mais pas d'excuses*. Comme me le fit comprendre une longue vie,¹⁸¹ *pas même une affliction comme le bégaiement nous donne une excuse pour nous apitoyer sur notre sort*, comme je le fis parfois, et encore moins pour mettre un terme au plus précieux de tous les cadeaux : LA VIE.

J'ai eu le plaisir d'observer tellement de commentaires positifs de PQB sur Facebook, comme ceux qui échangent sur le blogue optimiste et utile de Pamela Mertz (« [Make Room for The Stuttering](#) »¹⁸²) lequel encourage l'autoacceptation et la fierté en « l'être humain intégral. » Voilà le genre d'attitude positive dont nous avons besoin !

Les PQB *doivent* nourrir une opinion positive vis-à-vis elles-mêmes et doivent prendre plaisir à côtoyer leurs pairs. Mais cela ne doit cependant pas diminuer la désirabilité et le besoin d'entreprendre un parcours personnel pour éliminer leur anxiété de parole et ainsi devenir capable de se mouvoir normalement dans ce monde fluent qu'est le nôtre aujourd'hui. Nous devons « Faire une place au bégaiement » ET *faire une place à ceux et celles qui ont cessé de bégayer*.

Après avoir échangé avec quelque 5 000 PQB sur Facebook et avec 1 000 autres par courriels, skypes, etc., je suis convaincu que 95 % des PQB peuvent éliminer le problème et que 99 % peuvent diminuer leur bégaiement au point de pouvoir converser d'une manière qui leur permettra d'évoluer normalement dans notre monde fluent – et ainsi multiplier par 100 leur potentiel d'amis ! Cela ne demande que travail, détermination et patience.

¹⁷⁸ Qui reçoit de l'extérieur les règles régissant son comportement. En Programmation neurolinguistique, ils ont aussi un terme pour ça : locus externe. RP

¹⁷⁹ Égalité d'âme, d'humeur. Affronter les épreuves avec une belle équanimité.

¹⁸⁰ Stabilisation des différentes constantes physiologiques chez les organismes vivants. (Lee s'amuse avec son vocabulaire enrichi. ©)

¹⁸¹ Lee a 86 ans. RP

¹⁸² Ou à <https://stutterrockstar.com/>

15.4 ACCEPTATION VS AUTOGUÉRISON

Bien que nous devions nous [accepter](#) tels que nous sommes, [cela ne signifie pas que nous ne devons](#) pas nous améliorer dans toutes les sphères de la vie, y compris notre parole.

En cela, ma position diffère de celle de certaines PQB lorsqu'on parle de guérison. Je ne pouvais «accepter» mon bégaiement sans faire tout mon possible pour le résoudre. Il me répugnait ; il a menacé ma carrière, mon gagne-pain et le bien-être de ma petite famille. Je devais le combattre. Je pouvais m'accepter moi en tant qu'individu, mais je me battais contre cette infirmité que représentait pour moi le bégaiement. Ceux qui insistent pour nier *la nouvelle réalité* (qu'on peut cesser de bégayer en permanence) devraient avoir la gentillesse de ne pas dissuader leurs Compagnons PQB de faire de leur mieux pour éliminer leurs handicaps de parole.

15.5 LA REPROGRAMMATION DU CERVEAU, UNE MANIÈRE DE VIVRE

C'est ainsi que je suis devenu — et que je demeure toujours — un *partisan convaincu de la reprogrammation de nos cerveaux pour IMPOSER/DICTER les pensées de notre choix*, travail qui doit s'effectuer quotidiennement selon un programme régulier, comme discuté aux Étapes 5 et 6 de ce livre (Autosuggestions et Autohypnose).

En vérité, même pendant mon parcours d'autoguérison du bégaiement, je commençai à élargir mes AS et mon AH afin de m'attaquer à des enjeux autres que seulement le bégaiement. Je me posai la question à savoir «Comment puis-je modifier mes pensées pour devenir une meilleure personne?» Eh bien, sans surprise, [il me fallait penser davantage aux autres qu'à moi-même !](#) Cet effort pourtant élémentaire favorisa immédiatement ma parole. Plus je pensais aux autres, spécialement en parlant, moins j'avais de difficulté à m'exprimer — et avec mes attitudes et ma vie.

J'avais besoin de nourrir mon cerveau à la cuiller avec des pensées positives en tous genres. Et alors que je le nourrissais ainsi, il devenait de plus en plus facile pour moi de parler sans problème. Je devenais, en général, plus calme, plus aimant, plus discipliné et plus enclin à rire.

Bien que je n'en fusse pas vraiment conscient à ce moment-là, je soignais TOUT l'homme en moi. Au fur et à mesure de ce processus, ma langue relaxa davantage.

Anatomiquement, le mot « neurone » est défini comme une cellule de notre système nerveux qui consiste en un corps cellulaire formé d'un noyau qui reçoit des impulsions nerveuses, et d'un [axone](#) qui transporte ces impulsions loin du corps cellulaire. On le désigne également « cellule nerveuse. » Il est intéressant de savoir que si les appareils de numérisation cérébrale de type IRM¹⁸³ sont fixés sur notre tête, on peut observer nos pensées alors que celles-ci « voyagent » par des neurones en forme de branches d'arbre et, lorsqu'elles atteignent la fin du neurone, elles émettent un fluide. Ce fluide est un messenger qui rejoint les neurones inactifs environnants et leur dit : « Voyez ce que je fais. » Puis les neurones avoisinants ont tendance à reproduire l'activité/pensée. Lorsque deux ou plusieurs neurones/cellules « s'activent ensemble » (reproduisant la même pensée), ils « se connectent les uns aux autres », disent les neurologues. Puis, ces cellules qui s'activent ensemble attirent de plus en plus de cellules, formant ainsi des blocs encore plus importants. L'habitude du bégaiement s'est formée en de tels blocs de circuits neuronaux et le cycle de bégaiement se nourrit de lui-même. LORSQUE NOUS NE BÉGAYONS PAS, LES CIRCUITS NEURONAUX DE BÉGALEMENT DÉSOEUVRÉS S'AFFAIBLISSENT. Tout ce qui concerne notre corps est sujet à cette loi : « Ou tu l'utilises, ou tu le perds¹⁸⁴. » Pour perpétuer le bégaiement, on doit continuer à bégayer. Une fois devenus de bons Gendarmes de notre Parole et que nous évitons de bégayer, les circuits neuronaux de bégaiement commencent à s'atrophier et à se désintégrer et, avec le temps, ces circuits mourront, grâce à l'absence d'activités de bégaiement pour les raviver¹⁸⁵.

Autour de l'année 2005, la neuroplasticité sembla exploser dans le domaine médical. (Consultez les livres de ma bibliographie à ce sujet.) La communauté médicale changea l'opinion qu'elle maintenait de longue date voulant que le cerveau soit « définitivement câblé » à la naissance, puis à 10 ans, puis à 28 ans ou même plus tard. L'opinion la plus récente veut que **le cerveau soit plastique, ou comme de la pâte à modeler, et peut donc se réorganiser tout au long de notre vie.** Ce qui veut dire qu'en « plantant » **répétitivement des pensées, on reprogramme nos cerveaux.**

¹⁸³ Imagerie par résonance magnétique.

¹⁸⁴ « Use it or lose it. »

¹⁸⁵ C'est une belle description du fonctionnement/principe de la plasticité cérébrale. RP

Cette capacité à se réorganiser, maintiennent certaines autorités médicales, semble pouvoir offrir une cure à **l'épidémie des opiacés** (avec des pilules antidouleur et pour tout inconfort mental imaginable) qui **tue présentement plus de personnes que les accidents de la route et les armes à feu**. Encore plus excitant, cette nature neuroplastique et réorganisatrice du cerveau peut offrir des cures pour quelques (et possiblement plusieurs) maladies organiques – laissant très peu de doutes qu'elle puisse constituer la réponse pour les relativement plus bénignes et malléables affections non-organiques que sont l'ennui, la dépression, la colère, l'anxiété et notre fardeau quasiment insurmontable, les troubles de la parole.

15.6 ABANDONNER NOS CERVEAUX AU HASARD

À défaut d'avoir un programme de reprogrammation quotidienne pour notre cerveau, nous abandonnons celui-ci à la chance, à « l'Environnement » (soit l'ensemble de tous ces cerveaux gravitant dans notre entourage : que ce soient nos enseignants, nos coaches, les membres de notre famille, nos amis, nos connaissances, les médias, la télévision, la liste est infinie). Comme je l'ai mentionné à plusieurs reprises tout au long de ce livre, je n'ai de cesse de répéter à mes petits-enfants : « La plupart d'entre nous sommes de potentielles épaves ferroviaires – à moins que nous reprogrammions quotidiennement nos cerveaux. » Quelle insanité est-ce là ?

Nous abandonnons effectivement le contrôle de notre Jardin Cérébral en *souhaitant* que notre Environnement/les autres planteront pour nous les bonnes semences, enlèveront les mauvaises herbes, arroseront notre jardin cérébral, le fertiliseront, feront les récoltes et replanteront comme de bons jardiniers¹⁸⁶. Mais c'est faire fi du fait que notre Environnement opère de façon chaotique, par chance et accidentellement. La Loi de l'Environnement est la loi universelle de « l'entropie, » c.-à-d. que toute chose devient désordonnée à moins d'être ajustée. C'est la loi de la nature. Voulons-nous vraiment laisser nos cerveaux entre de telles mains ? La confusion, la discorde et la violence sont, hélas, les forces vives qui contrôlent notre monde. Devons-nous vraiment laisser les forces aléatoires de notre Environnement diriger nos

¹⁸⁶ Relativement à cette comparaison des plus pertinentes, je vous invite à lire, en cliquant [ICI](#), et en vous rendant à la page 28 (version avril 2019), l'article intitulé « *Notre cerveau est muni d'un bouton « supprimer »; voici comment l'utiliser.* » RP

cerveaux et dicter ce que nous devons penser, tout cela influençant notre avenir? Ou, comme de bons jardiniers de notre Jardin Mental, ne devons-nous pas nous atteler résolument à prendre soin nous-mêmes de notre jardin mental et à contrôler ses effluves – et, par ricochet, nos vies? Nous semblons réaliser cela pour nos corps puisque plusieurs d’entre nous « s’entraînent » avec diligence presque quotidiennement. Mais pour nos cerveaux? Non, nous les ignorons.

Certains parmi nous « méditent. » La méditation est d’ordinaire définie comme « contemplation, penser, réflexion, délibération, rumination, spéculation, prière. » L’esprit Divin, ou toute autre inspiration supranaturelle, peut nous dire QUOI dicter, mais le travail de programmation par répétition est encore laissé à nous-mêmes. ***Alors que la pure méditation puisse s’avérer des plus relaxantes, il ne s’agit pas de programmation cérébrale.*** Si nous voulons suivre le conseil de mon psychiatre Caprio de « dicter » nos pensées, nous devons faire précisément cela – ***dicter des pensées spécifiques, positives, à répétition jusqu’à ce qu’elles deviennent habituelles.*** C’est précisément ce que nous faisons lorsque nous nous administrons des Autosuggestions (Section 8, Étape 5) et l’autohypnose (Section 9, Étape 6).

Lorsque nous laissons nos cerveaux sous le contrôle de l’Environnement (comme le font tellement de gens), notre pronostic varie de faible à peu reluisant. À tout le moins, nous performerons en deçà de nos niveaux optimums; au pire, nous vivons des vies de désespoir abjecte. Le prix à payer en cédant le contrôle de nos cerveaux à l’Environnement est beaucoup trop cher payé. Lorsque nous laissons nos cerveaux à la chance, ce sont nos vies et notre parole que nous abandonnons à la chance. Nous avons laissé notre bégaiement devenir une habitude précisément de cette façon, mais les habitudes peuvent être nocives. Heureusement, on peut les briser.

15.7 ASSUMER LA RESPONSABILITÉ DE NOS PENSÉES

Nous sommes ce que nous pensons, et ce que nous pensons dirige nos vies. Nos pensées deviennent nos mots, nos mots deviennent nos actions, nos actions deviennent nos souvenirs et nos habitudes, ce que nous sommes et notre destin. Il nous faut assumer la responsabilité de nos pensées et donc de nos vies. À moins d’avoir été doté, à la naissance, d’états d’esprit positifs, il nous faut les instaurer, les nourrir et les gérer quotidiennement. ***En contrôlant nos cerveaux, une paix intérieure s’instaurera et nous soignerons notre personne tout entière, et tout, dans notre vie, prendra place — y compris une parole en paix et fluente.***

Certains principes m'ont aidé à guérir mon problème de parole. Ce sont des principes d'une pensée limpide qui favorisent un environnement optimum pour l'autoguérison du bégaiement. Prenez en considération les avertissements qui suivent et que je prodigue souvent à mes Compagnons d'Armes.

15.8 LA VIE EST CE QUE NOUS EN FAISONS

Pour «réussir ma vie» selon ma définition, je dois simplement donner le meilleur de moi-même et être aussi aimable que je le peux. Si je suis dans la moyenne (un peu plus, un peu moins), mes efforts devraient, à eux seuls, me permettre de progresser suffisamment (atteindre l'autosuffisance, soit assez pour combler mes besoins vitaux et pour aider ceux qui comptent sur moi) et, ce faisant, «réussir ma vie.»

Ce n'est pas si exigeant que cela, pas même pour ce «modeste moi» (cette âme inférieure que, jadis, je crus être). En résumé : si je ne fais pas de mon mieux, je serai le seul à blâmer; je vais donc donner le meilleur de moi-même et «[J'ACCOMPLIRAI](#).» Et devenir la meilleure personne que je puisse être implique, bien sûr, d'améliorer ma parole.

15.9 LA VIE, UNE QUESTION DE PERCEPTION

La vie est ce que nous en faisons. Mais, encore plus important, c'est la [perception](#) que nous en avons qui l'a fait jusqu'à maintenant et qui la fait présentement.

Tous les vieux dictons sont véridiques, raison pour laquelle ils sont toujours d'actualité. Mes préférés sont : «Voyez-vous le beigne ou le trou?» Et «Voyez-vous votre verre à moitié plein ou à moitié vide?» Vous pouvez voir l'un ou l'autre; ce choix est le vôtre. Les personnes heureuses verront le positif. À quelle catégorie appartenez-vous? ***Votre vie (ou l'opinion que vous en avez) en dépend.***

À certains moments, quand j'étais plus jeune, je voyais le beigne; à d'autres moments, je voyais le trou. Je «ne choisisais pas mes pensées.» C'était ***un choix que je devais faire.*** Puis un jour, il y a très, très longtemps, j'ai décidé de voir le beigne et le verre à moitié plein, et je commençai à utiliser mes Autosuggestions ou mes Traitements d'Autohypnose pour reprogrammer mon cerveau et lui imposer des pensées de mon cru. Et devinez quoi! Je suis devenu subjugué par le beigne et le verre à moitié plein. Le trou et le verre à moitié vide s'évaporèrent comme la rosée du matin sur la pelouse.

Je fais aussi régulièrement le décompte de mes des bienfaits que m'apporte la vie et je demande à mes PQB de dresser une liste des leurs et de me lire cette liste. Comme les paroles de cette vieille chanson : *« Je me couche en comptant les bienfaits que m'apporte la vie »*. *Essayez-le. C'est efficace. Cela soigne toute votre personne — y compris votre parole*. J'implore mes Compagnons d'Armes de faire cela au moins une fois par semaine.

15.10 LA VIE EST UN JEU

Parce que la vie est un jeu, on doit donc y prendre plaisir. *La vie n'est pas vraiment un jeu contre des compétiteurs ; c'est un jeu contre soi-même*. C'est Lee vs Lee et Vous vs Vous. Il ne s'agit pas de battre les autres. Il s'agit plutôt de se conquérir soi-même. Si vous pouvez le faire, alors vous remportez le Jeu de la Vie.

Pour gagner à ce jeu très personnel, deux choses sont requises : donner le meilleur de vous-même et l'amour envers autrui. En donnant le meilleur de vous-même, votre 100 %, et que vous vous intéressez sérieusement et sans réserve aux autres, peu importe ce que vous accomplirez ou pas, VOUS GAGNEREZ. C'est tout ce que vous pouvez faire et C'EST suffisant — spécialement lorsque vous choisissez de considérer ce jeu de cette manière. Donner le meilleur de vous-même et vous intéresser sincèrement aux autres deviennent « le beigne », c'est-à-dire votre vie.

La majorité d'entre nous sommes plus ou moins dans la moyenne, pour la plupart des choses. Mais un petit nombre, *un très petit nombre d'entre nous, y mettent, avec constance, le meilleur de nous-mêmes. Et c'est ce qui fait la différence*. Comme l'a si bien dit Thomas Edison (l'inventeur de l'ampoule à incandescence), « Le succès se compose de 99 % de transpiration et de 1 % d'inspiration. » Les « gagnants », la plupart du temps, sont « La petite locomotive qui peut » (en référence à l'histoire de l'enfant et de sa petite locomotive qui s'efforçait d'avancer dans un nuage de vapeur jusqu'à ce qu'elle atteigne le sommet d'une très longue pente ascendante). *Le succès, c'est atteindre tout objectif positif*, sans égard à son importance. Les balayeurs de rue peuvent - et le font souvent - jouir de la vie autant sinon plus que des neurochirurgiens.

Peu importe ce que je fais, ce que j'écris ou ce que je dis sur Skype, certaines de mes PQB qui me consultent tombent sur le bord de la route avant même de goûter à l'extase de battre Satan le Bégalement, *plusieurs s'accrochant à de vieilles méthodes qui ne fonctionnent pas pour eux*. Je crois fermement que chacune d'elles pourrait s'autoguérir en faisant seulement confiance aux méthodes qui ont tellement bien fonctionné pour moi et les PACB. Hélas, certains ne veulent simplement pas donner une chance à mes méthodes. D'autres veulent

rester avec leurs amis qui bégayaient et, s'ils se sortent du bégaiement, ils vont naturellement graviter vers de nouveaux amis du monde fluent (les 99 %). J'ai vu des PQB cesser de bégayer avec mes méthodes, puis retourner à leurs anciennes méthodes et recommencer à bégayer ou à parler comme des robots, uniquement pour rejoindre à nouveau leurs amis qui bégayaient. Certains autres refusant d'essayer certaines parties de mes méthodes, il est donc difficile de les aider. C'est décevant, car ma joyeuse bande de Personnes Ayant Cessé de Bégayer (PACB) et moi-même voulons tellement aider toutes ces personnes avec qui nous sommes en contact, tel que mentionné à la Section 18, *Speech Anxiety Anonymous*, un organisme sans but lucratif où les PACB aident les PQB à cesser de bégayer, et cela, gratuitement.

Alors cher lecteur, après analyse, pour cesser de bégayer, on doit soigner toute l'infection, toute la maladie-humaine, et donc la personne tout entière. C'est un travail bien plus colossal que de simplement vaincre le bégaiement. Mais cela en vaut vraiment la peine, croyez-moi. Tous les efforts que vous devrez y mettre seront amplement récompensés.

Pourquoi perdre autant de minutes et d'heures dans une journée à s'inquiéter du bégaiement si nous pouvons l'éviter? En autant que nous chassions, nous n'avons qu'une seule vie à vivre sur cette planète. C'est une véritable honte de ne pas faire en sorte à ce qu'elle soit le meilleur possible. C'est ce que je fais, ce que je ferai, quitte à mourir en y travaillant encore. J'espère que vous vous joindrez à moi — à essayer de vous améliorer, pas de mourir ☺.

“La vie ne profite qu’aux conquérants. N’acceptez jamais ce que vous pouvez gagner en abandonnant. Vous vivriez sur des biens volés, et vos muscles s’atrophieraient. »

- Dag Hammarskjöld

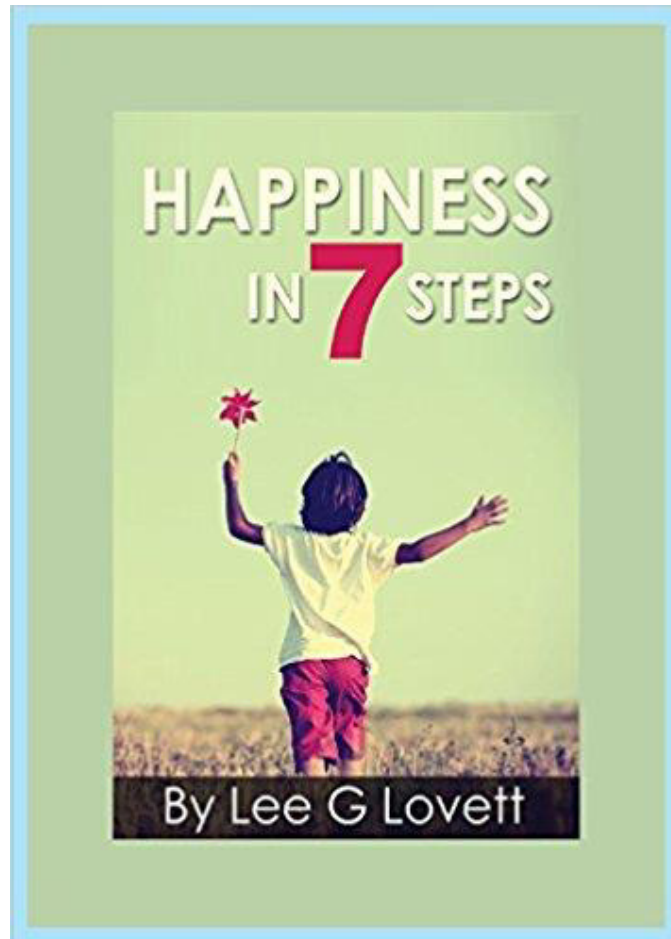
15.11 UN LIVRE POUR SE GUÉRIR

S'efforcer de nous garder sur la bonne voie pour devenir «la meilleure personne que nous puissions être» représente un défi quotidien, continu et intimidant, mais un défi des plus édifiants.

Semer, planter, désherber et alimenter notre cerveau est la seule façon de nous garder raisonnablement «guéris». Plusieurs de mes Compagnons d'Armes ont trouvé des «médicaments» guérisseurs dans le chapbook (petit livre), [*Happiness in Seven Steps*](#), que j'ai écrit pour ma progéniture. Ce livre énumère les principes qui m'ont aidé à me guérir et à faire de moi une meilleure personne. Il décrit mes objectifs post-bégaiement et mes règles de vie.

J'ai incorporé ces principes dans mes Autosuggestions quotidiennes et ils continuent à me soutenir et à m'aider à garder mon esprit/cerveau sur la bonne voie, « dans le wagon » et aussi loin du dalot mental qu'il m'est possible de le faire.

(Pour ceux qui sont à l'aise en anglais,) vous trouverez ce petit livre sur [Amazon](#)¹⁸⁷.



¹⁸⁷ Ou à <https://www.amazon.com/Happiness-Seven-Steps-Control-Happier/dp/0578173662>

PARTIE IV

LA GUERRE CONTRE LA PEUR

Section 16

LE PROGRAMME POST-GUÉRISON (Vaincre la peur)

“Notre plus grande peur n’est pas d’être inadapte. Notre plus grande peur, c’est d’être puissant au-delà de toute mesure. Habités à nous cantonner dans l’ombre, nous avons peur de briller, de nous démarquer. Nous nous demandons : “Mais qui suis-je pour être brillant, formidable, talentueux, fabuleux, débinaire ?” En fait, qui êtes-vous pour ne pas l’être ? Vous êtes enfant de Dieu. Vous n’apporterez rien à ce monde en vous limitant ainsi. Il n’y a rien d’éclatant à se diminuer pour que les autres ne se sentent pas menacés en notre présence. Comme les enfants le font, nous sommes tous faits pour briller. Nous sommes nés pour chanter la gloire de Dieu qui est en nous. Et ce n’est pas réservé qu’à certains d’entre nous ; cela se retrouve en chacun de nous. En permettant à notre lumière de briller, nous donnons inconsciemment la permission aux autres d’en faire autant. Libéré de notre peur, notre présence libère automatiquement les autres.”

– Marianne Williamson, « A Return to Love...

16.1 MENER LA GUERRE CONTRE LA PEUR

Je suis reconnaissant envers une PQB prénommée Joe (Ph. D. en psychologie) de m’avoir introduit à Marianne Williamson et à sa sagesse mémorable comme en fait foi sa citation ci-haut.

Bien que j’aie rendu mon bégaiement largement indétectable à l’âge de 30 ans, j’eus besoin de dix années de plus pour conquérir les impitoyables peurs du bégaiement qui émanaient du fantôme moribond de Satan le Bégaiement. Comme mon autoguérison avait pris plusieurs années de plus que nécessaire, vaincre les peurs me prit ridiculement encore plus de temps. Si j’avais seulement réalisé à l’âge de 30 ans que ***les peurs ne sont PAS du bégaiement (et ne sont donc pas humiliantes) et qu’elles ne diminuaient EN RIEN ma victoire sur celui-ci et qu’elles finiraient bien, éventuellement, par mourir,*** tout comme le bloc de circuits neuronaux du

bégalement se désintègre à force de ne servir à rien – *et que j’aurais pu et dû m’attaquer à mes peurs par mes Autosuggestions ou mes traitements d’Autohypnose tout comme je l’ai fait pour mon bégaiement* (ce que ne m’était JAMAIS venu à l’esprit) et que, par conséquent, j’aurais pu anéantir ces peurs beaucoup plus rapidement. C’était pourtant une solution évidente ; mais je suis passé à côté.

Franchement, avec le recul, j’aurais du RIRE de la Peur parce que, à elle seule, elle était impuissante à ressusciter le bégaiement – à la condition que j’aie utilisé les Trucs pertinents pour forcer cette peur à se soumettre – et que je m’en serais moqué par le rire, elle serait morte plus tôt. (J’écris maintenant le mot Peur avec sa première lettre en majuscule pour capter l’attention du lecteur. Il est facile de l’ignorer, comme je l’ai fait, ce qui lui permet de persister plus longtemps que nécessaire. La Peur est dangereuse et on doit la reconnaître et s’y attaquer, malgré le fait qu’elle soit un peu plus que de viles menaces. Ironiquement, le fait d’en rire nous aide à comprendre à quel point il est facile de la maîtriser. J’étais tellement enthousiasmé à l’idée de ne plus bégayer que la Peur me semblait un ennemi incapable. En l’ignorant, j’ai prolongé sa survie.)

Avec le recul, je prends conscience (après un mois ou plus sans incident de parole handicapée et donc me PROUVANT que je pouvais éviter tout blocage/bégalement en toute circonstance) qu’il n’y avait rien à craindre de la peur, ABSOLUMENT RIEN. Si seulement j’avais forcé cette vérité dans mon psychique par mes Autosuggestions, j’aurais pu me libérer de la peur en moins de temps que pour le bégaiement – mais je l’ignorais. Alors, j’ai souffert des peurs seul pendant toute une décennie – quelle souffrance totalement superflue !

Ce n’est qu’après avoir travaillé avec une douzaine de PACB (personnes ayant cessé de bégayer) que je réalisai que les peurs harcelaient toujours certaines d’entre elles. Ça fait tellement longtemps que j’ai cessé de bégayer et que j’éliminai la peur un peu plus tard, que j’avais oublié la nature tenace de la peur post-guérison. Ce n’est que très récemment que cet enjeu m’est devenu évident, raison pour laquelle j’ai ajouté cette nouvelle Section 16 dans la 3^e Édition.

Une fois que nous avons cessé de bégayer pendant un minimum de quatre semaines (sans avoir eu aucun « incident déplorable, » c.-à-d. donner aux inconnus l’apparence d’un handicap de parole), nous pouvons et devons admettre que nous « pouvons éviter tout blocage/bégalement/silence déclenché par la peur en toute circonstance. » *Il est très important de reconnaître et d’accepter notre propre victoire afin qu’elle se maintienne.* Certaines PACB ne sont pas disposées à publier leur Victoire Personnelle sur SAA parce qu’elles ont encore des peurs très présentes. D’autres ont attendu entre trois et six mois APRÈS leur autoguérison avant d’être disposées à publier leur Victoire Personnelle ; d’autres ne publieront jamais leur

Victoire Personnelle car certaines peurs subsistent toujours, mais ils ne bégayaient plus et m'écrivent pour me dire à quel point leur vie s'est transformée pour le mieux.

Alors, que peut-on faire face à la peur du bégaiement ? Comme mentionné tout au long de ce livre, LA PEUR DU BÉGALEMENT SUBSISTE, mais pour combien de temps et que peut-on faire contre elle ? ***Il est bien plus facile de combattre la peur qu'il ne l'est pour le bégaiement, mais on ne doit pas l'ignorer***, autrement elle se répand comme une pernicieuse infection.

Pour qu'elle reste en vie et qu'elle nous tourmente, la peur a besoin d'être nourrie, nourrie avec plus de raisons (comme par exemple, des incidents de parole pénibles et humiliants). Lorsque nous avons cessé de bégayer pour quatre semaines ou plus et que, par conséquent, nous avons démontré que nous POUVIONS éviter tout bégaiement en toute circonstance, nous n'avons aucune raison de perpétuer les peurs de parole. Pour jouir de cette victoire, ***nous devons la réclamer, verbalement, et souvent, et nous devons entreprendre notre Guérilla contre la Peur. La façon la plus facile de conquérir la peur est de demeurer dans le même programme à trois piliers que vous avez utilisé pour cesser de bégayer. Le rejet systématique mental/verbal de toute peur du bégaiement et la récitation d'affirmations positives anti-peur pendant vos temps morts imposeront la victoire sur la peur. Il pourrait vous être utile de vous répéter que la peur N'EST PAS du bégaiement et que vous n'avez littéralement rien à craindre sauf la peur elle-même***¹⁸⁸. Combien de temps après avoir publié sa Victoire Personnelle sur le bégaiement la PQB doit-elle poursuivre le programme basé sur les trois piliers ? Jusqu'à ce que les peurs disparaissent. Combien de temps cela prendra-t-il ? Cela dépend de la sévérité et du nombre d'années depuis lesquelles vous bégayez. Mon évaluation serait de six à douze mois.

16.2 APPRENDRE À AIMER PARLER

La meilleure manière de composer avec les pensées négatives telles que la peur est de les rejeter systématiquement tout en les remplaçant par des pensées contraires positives. Les pensées de peur de parole doivent être systématiquement supplantées par une avalanche de pensées positives, comme par exemple « J'AIME parler, » pensées que vous répéterez des centaines de fois par jour, répétées à haute voix, doucement ou même juste assez pour que vous soyez seul à entendre vos paroles. La pensée la plus souvent répétée deviendra votre

¹⁸⁸ Comme l'a si bien dit Franklin Delano Roosevelt. RP

pensée dominante, et votre pensée dominante deviendra votre réalité. Oui, nous pouvons dicter la suppression de la peur et l'instauration de l'amour, du plaisir de parler – et quelle source de joie que cette transition. Cela ne demande qu'un peu de temps. Alors, après que la PACB ait lu et se soit réjouit de sa Victoire Personnelle publiée sur Speech Anxiety Anonymous (cliquez [ICI](#)¹⁸⁹ pour vous y rendre), qu'elle ait été intronisée au *Panthéon* de SAA, club sélect de PACB, la question deviendra ***et après ?***

Voici justement votre Programme post-guérison :

- (1) Le but est de ***poursuivre le programme jusqu'à*** (a) ce que la PACB (vous) puisse affirmer « J'AIME PARLER » et le penser vraiment ***et*** (b) les peurs du bégaiement aient été réduites par 99 %. (Tout être humain affronte un certain niveau de peur lorsqu'il croise d'étranges créatures, humaines ou autres, mais on peut gérer cela) Alors, la PACB/*vous doit continuer à tout faire de la même manière* (lire à voix haute, les Autosuggestions et utiliser les Trucs – les trois piliers – même lorsqu'elle n'en a pas besoin) ***pendant six mois***, ou plus longtemps si les peurs persistent.
- (2) Si vous connaissez une autre PACB-Coach disponible pour vous sur skype ou autrement, continuez à faire ***des séances de 15 à 30 minutes par mois*** (ou selon une fréquence plus élevée si vous en ressentez le besoin) jusqu'à ce que vous ayez atteint les objectifs précédemment mentionnés en (1)(a) et (1)(b). Pour la majorité, cela devrait être substantiellement accompli en six mois. Présentement, l'auteur et d'autres coaches de SAA invitent les PACB à *nous envoyer un courriel chaque mois* (le ou vers le 15^e jour de chaque mois), afin de prévoir une brève séance sur Skype. Ces Séances Statutaires pour PACB sont notre Priorité n° Un, et c'est justement ce que sont également les PACB.
- (3) Après que 1(a et b) ci-haut aient été accomplis, et que six mois se soient écoulés depuis la publication de sa Victoire Personnelle, d'autres séances statutaires sur Skype doivent se tenir tous les six mois pendant les 18 prochains mois. Cette dernière échéance correspondra au deuxième anniversaire de la publication de sa Victoire Personnelle sur SAA. La peur devra alors avoir été réduite par 99 % et la PACB doit, par conséquent, être aussi libre de peur que le sont les locuteurs fluents (les autres 99 %). Pendant toute la

¹⁸⁹ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

durée de **cette période de deux ans suivant votre sortie du bégaiement**, vous devriez avoir répété « J'AIME PARLER » avec un ton de voix à peine audible ou à haute voix, des centaines de fois par jour. Vous devez répéter de telles pensées jusqu'à ce qu'elles deviennent vos pensées dominantes, puis votre réalité, comme elles sont miennes ainsi que celles de plusieurs autres.

Alors, ne cessez pas le programme. Vous pourriez ne pas encore maîtriser le Trucs aussi bien que vous le croyez – du moins pas suffisamment pour prévenir l'accroissement de vos peurs et même empêcher une rechute de se produire. Bien que nous puissions remonter dans le Wagon de la Fluence rapidement, pourquoi en tomber ? La PACB/vous avez travaillé durement pour arriver là où vous êtes aujourd'hui. Alors, *n'abandonnez pas le programme après avoir publié votre Victoire Personnelle. Poursuivez-le jusqu'à l'extinction de vos peurs et que vous puissiez dire « J'AIME parler » en le pensant vraiment.*

16.3 LE BIENFAIT DU BÉGALEMENT

Reprogrammation cérébrale. Je ne cesse de vous répéter cela parce que c'est LA meilleure façon pour garder votre parole fluente et votre vie/canot de sauvetage à flot et loin des mâchoires des requins de la vie. Si le bégaiement est devenu « ma plus grande bénédiction, » c'est parce qu'**après** avoir battu Satan le bégaiement, j'ai entrepris **un programme à vie de reprogrammation de mon cerveau**. J'ai poursuivi mes Autosuggestions quotidiennes ou mes traitements d'Autohypnose (TAS ou TAH), et même aujourd'hui. C'est la meilleure manière de continuer à dicter vos pensées. Je vous harcèle à lire quotidiennement ces mots souvent répétés du regretté Frank S. Caprio, il y a longtemps, vivement conseillés dans son livre « [*Helping Yourself with Psychiatry*](#) », que je répète inlassablement pour votre plaisir et votre illumination :

« La plupart d'entre nous
évoluent dans la vie en ne nous connaissant qu'à moitié...
nous n'utilisons donc que la moitié de nos capacités...
Nous souffrons –
parce que nous sommes étrangers en nous-mêmes »

« Nous avons le choix :
d'accepter ou de rejeter nos pensées.
Rien ne nous force à penser quoi que ce soit d'autre
que ce que nous souhaitons au fond de nous-mêmes.

*Utilisez votre interrupteur mental
pour imposer vos pensées...*

*Croyez pouvoir vous améliorer,
Et vous vous améliorerez. »*

Le bégaiement n'était rien d'autre qu'un effluent négatif d'un cerveau incontrôlé. Nous devons tirer des leçons. Nous devons prendre le contrôle de nos cerveaux et GARDER ce contrôle. Nous ne pourrons jamais, de toute manière, faire de nous des individus « parfaits, » MAIS nous POUVONS devenir des êtres humains infiniment meilleurs.

QUE devons-nous dicter à nos cerveaux ? Des affirmations quotidiennes pour rejeter tous les ennemis habituels de la race humaine : anxiété, colère, haine, jalousie, ennui, dépression, insomnie, paresse, toutes ces affections physiques et tout autre malaise mental/cognitif que nous pouvons affronter présentement ou plus tard. Nous sommes les jardiniers de nos jardins cérébraux et nous devons semer QUOTIDIENNEMENT de BONNES semences et arracher inlassablement et avec le sourire aux lèvres toute pousse négative. Cela débute sous sa forme la plus simple : toute pensée négative doit être systématiquement rejetée et immédiatement remplacée par sa contrepartie positive : par exemple, toute peur latente de parole peut être neutralisée par l'affirmation « J'adore parler. »

Lorsque j'affrontais des crises autres que pour ma parole, la reprogrammation de mon cerveau me fut d'un grand secours contre un échec abjecte. Ainsi, en vertu d'une parole qui s'améliorait sans cesse et d'un plus grand contrôle de mon cerveau (bien qu'imparfait), mes relations interpersonnelles, mes accomplissements, mon karma et ma vie ont atteint des sommets que je n'aurais jamais pu atteindre si je n'avais pas bégayé. ***C'est ainsi que le bégaiement est devenu une grande bénédiction dans ma vie, et probablement la plus grande.***

Ainsi donc, ma reprogrammation cérébrale se poursuivra pendant toute ma vie. En d'autres mots, la PACB doit continuer à s'administrer ses TAS et/ou TAH, au moins une fois par

jour pendant 20 minutes. Je poursuis toujours ces programmes quotidiens de reprogrammation de mon cerveau. Je n'ai plus besoin de ces outils pour ma parole depuis 40 ans mais je continue à les utiliser pour m'adresser à mes enjeux cognitifs et relatifs à ma personne, sous formes d'affirmations positives à la fois pour mes enjeux cognitifs et pour plusieurs petits inconvénients physiques. ***Ma guerre contre le bégaiement m'a enseigné la valeur de la programmation du cerveau***, laquelle est également efficace pour modeler celui-ci de manière à mieux performer dans tous les domaines. Oui, à cause de cela, le bégaiement est devenu et demeure une grande bénédiction dans ma vie.

16.4 DEVENIR LE MEILLEUR LOCUTEUR/ORATEUR

Lorsque vous vous êtes « guéri » de votre bégaiement (défini comme nous l'avons défini plus tôt), vous pouvez postuler auprès de SAA pour publier votre histoire parmi nos Victoires Personnelles et pour vous faire introniser au Panthéon de SAA. Vous n'avez qu'à m'envoyer un courriel à info@saahelp.org ou aller sur le site web de SAA et choisir « Contact » (cliquez [ICI](#)¹⁹⁰).

Programme de suivi de deux ans post-guérison. La « cure » ne se termine PAS avec votre induction au Panthéon de SAA. La PACB *doit continuer à appliquer les trois méthodes* (lecture quotidienne à voix haute, TAS et/ou TAH, et utiliser les Trucs même lorsqu'elle n'en a pas besoin pour les garder frais en mémoire) *pendant six mois* APRÈS avoir publié sa Victoire Personnelle sur SAA. Si un coaching sur skype lui est disponible, la PACB doit faire *des séances mensuelles statutaires de 15 à 30 minutes* comme suit : une fois par mois pendant les six premiers mois ; une fois aux 6 mois pour les 18 mois suivants. Deux ans après votre guérison, votre parole devrait encore être libre de tout incident déplorable et la peur avoir été supprimée à 99 %. (Tel que je l'ai noté dans ce livre à plusieurs reprises, je n'ai plus eu de peur depuis quarante ans, mais j'ai encore occasionnellement des menaces de bégaiements imminents que je prends plaisir à surmonter aisément avec l'un de mes nombreux Trucs. Les vieilles habitudes ont la vie dure, mais elles finissent par mourir.)

¹⁹⁰ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/>

Rejoignez-vous ou formez un [Club Toastmasters](#). Je recommande systématiquement aux PACB (personnes ayant cessé de bégayer) de s'impliquer activement dans un club de prise de parole en public (art oratoire) comme les Toastmasters. Les Toastmasters ne se composent pas de grands orateurs ; leurs membres sont des personnes qui désirent améliorer leur parole, spécialement sous pression. S'il n'en existe aucun près de chez vous, fondez-en un et devenez son premier président. Vous aurez du plaisir ***et vous vous y ferez d'intéressants nouveaux amis*** – un nouveau groupe de maintien plus salubre. Vous aurez de moins en moins de choses en commun avec ces PGB qui ne désirent pas cesser de bégayer. Ces groupes/clubs Toastmasters sont d'ordinaire peu nombreux (de cinq à 30 membres environ). Leurs rencontres se font habituellement toutes les semaines, aux deux semaines ou mensuellement. Outre les séances administratives (pour apprendre comment ça se passe) et les improvisations (prise de parole impromptue avec un sujet qui vous est donné à froid et sur lequel on vous demande de développer pendant 2 minutes), les membres prononcent des discours préparés de cinq à sept minutes à la suite desquels ils s'évaluent les uns les autres et votent pour choisir le 'Meilleur Orateur' de la rencontre. Tout cela se déroule dans une atmosphère de camaraderie. Nous, de SAA, prendrons plaisir à travailler avec vous pour vos prises de parole en public (art oratoire), des entrevues d'emploi, des présentations d'affaires, etc.

Autohypnose à vie. Plus important, on vous incitera à poursuivre vos traitements QUOTIDIENS d'Autosuggestions et, préférablement, d'Autohypnose, *pour le reste de votre vie*. Il ne peut y avoir de plus grand « à retenir » de nous que cela. Ceux qui entretiennent avec diligence leurs Jardins Mentaux (cerveaux) quotidiennement sont destinés à vivre une vie bien plus heureuse et c'est ce que nous vous souhaitons.

Tout ce qui précède se compare à l'exercice pour votre corps. Il n'y a pas de journée à laquelle vous devez y mettre un terme. Cela vous permet de vous garder pertinent, dans le jeu et au sommet de votre forme – et libre de bégaiement – et c'est source de PLAISIR !

Cela termine le programme post-guérison et débute une vie qui sera bien plus riche et valorisante pour vous.

16.5 APPRENDRE À PARLER COMME UN ROI

Il n'y a probablement pas de meilleure façon de « terminer » votre parcours personnel qu'en apprenant à parler comme un roi. De quoi s'agit-il ?

Le Dr Paul Brocklehurst, qui écrit l'avant-propos de ce livre, m'expliqua qu'il y a plusieurs années, son amie de cœur, une comédienne, l'invita à suivre un cours de théâtre avec elle.

Après avoir vaincu sa réticence, Paul accepta. La toute première leçon du cours consistait justement à enseigner aux « acteurs » à parler comme un Roi. » Paul précisa que la plus grande partie de ce qu'ils enseignaient reflétait certains de mes conseils lors de mes séances de coaching avec des PQB. En résumé, *l'hypothétique Roi s'exprime comme suit* :

- (1) Sa voix est dans un registre plus bas, quelque peu douce en ton et en timbre.
- (2) Il s'exprime lentement et utilise une prononciation extrême (permettant à ses auditeurs de mieux entendre et comprendre ce qu'il dit).
- (3) Il parle en énonçant de brefs énoncés et prend une pause (un décompte, double-décompte, etc.) entre chaque énoncé verbal (maximisant la réception de son message par les auditeurs tout en accordant au Roi suffisamment de temps pour se reposer et demeurer détendu).
- (4) Il est volontaire, mesuré, calme et est confiant (une aura qui commande le respect de ses auditeurs).

La parole du Roi n'est-elle pas préférable à notre parole empressée, décousue, confuse et souvent frénétique ?

Lorsque nous avons maîtrisé les Trucs et que nous pouvons passer de l'un à l'autre sans effort, nous pouvons éviter tout blocage/bégaiement. À ce moment-là, nous pouvons changer notre attention pour « parler comme un Roi. » Je m'efforce de le faire pendant mes séances de coaching mais cela aussi exige pas mal de pratiques ET D'ATTENTION pour le faire et pour en *faire une habitude. Toute personne qui consacre toute son attention à s'exprimer comme un Roi ne bégaiera jamais, et sa parole sera largement au-dessus de la parole de ses pairs.*

Parler comme un Roi est *un parfait compagnon au Truc n° 13*, Aucun Truc, où vous « *parlez simplement sans y penser*, » c.-à-d. que vous parlez sur votre désir/pulsion de parler tout en vous concentrant à le faire avec passion. En apprenant à parler comme un Roi, vous ne bégaierez jamais¹⁹¹. Si vous faites l'un ou l'autre avec passion, vous ne bégayerez jamais. Si vous combinez les deux (parler comme un Roi et Truc n° 13) et que vous leur ajoutiez la passion, vous ne bégayerez jamais non plus.

¹⁹¹ À l'exception de George VI, bien entendu. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Ce sont là des moyens qui nous permettent d'élever notre parole à un autre niveau, bien au-delà de la parole de nos pairs. Notre parole devient notre principal actif, la clé pour une vie bien plus confiante et heureuse.

D'autres le font. C'est à votre tour de le faire. Vous joindrez-vous à nous ? C'est un nouveau jour. On peut cesser de bégayer, et VOUS pouvez le faire.

Section 17

REMARQUES FINALES

« Sans buts, nous n'avons aucune volonté de vivre. »

Ivan Turgenev

(Iconique auteur russe, 1818-1883)

Qu'est-ce qui nous motive à nous lever tous les matins et à mettre un pied devant l'autre ? Nos buts, comme le savait fort bien le prescient Turgenev. Étant donné que la grande majorité de l'humanité a comblé la plupart de ses besoins de survie, les objectifs de l'humanité prennent maintenant plusieurs formes, mais *sans ces buts à court et à long termes, nous sommes des navires à la dérive*, à la merci des courants disparates et tumultueux de l'environnement.

17.1 NOS SUCCÈS

Pour apprivoiser ces prédatrices anxiétés déclenchées par la peur-bats-toi-ou-fuis qui gère encore l'humanité et qui peut engendrer de menaçantes anxiétés de parole pour la vie, j'ai formé un organisme sans but lucratif, Speech Anxiety Anonymous, ou SAA, afin de prodiguer des conseils gratuits à ceux qui souffrent d'anxiétés de parole. À date, bien que fonctionnant avec un seul coach à plein temps, SAA a publié une cinquantaine de Victoires Personnelles. Plus de 90 % des personnes ayant skypé avec moi 8 fois ou plus ont vaincu Satan le Bégalement et sont devenues des « PACB » (personnes ayant cessé de bégayer). Un filet de soulagement de parole s'écoule maintenant ; un ruisseau devrait suivre, puis un océan de bromures de paroles devrait émerger.

C'est en août 2016 que j'ai commencé à coacher sur Skype, mais cela a débuté lentement, avec une, deux, trois et, graduellement, plus de PQB. En août 2017, leur nombre avait atteint 20 ou plus de séances par semaine, nombre qui environne maintenant les 150 pendant certains mois. La PQB moyenne nécessite 12 séances skype pour vaincre le bégaiement. Quand on tient compte des annulations et des jours fériés, cela signifie que chaque PQB peut nécessiter entre quatre et cinq mois avant d'atteindre la victoire. Certains, bien sûr, auront besoin de plus de temps. (Je crois que cette 3^e Édition permettra à davantage de PQB de cesser de bégayer par elles-

mêmes. Mais j'espère être en mesure d'en coacher sur Skype encore bien plus et que d'autres PACB de SAA en viendront à coacher des milliers d'autres et continueront à le faire jusqu'à la disparition de Satan le Bégalement. Trop d'entre nous l'ont vaincu ou sont sur le point de le vaincre pour nier qu'on puisse cesser de bégayer (« guéri » selon notre définition).

Pourquoi existe-t-il encore une telle croyance largement répandue, chez les professionnels de la parole (PP), voulant que le bégaiement ne puisse être guéri ? N'ayant suivi aucune thérapie de parole, je sais seulement ce que m'ont dit d'autres PQB, c'est-à-dire que la plupart des PP n'ont jamais bégayé et que ceux qui ont déjà bégayé le font encore (ce qui semble fréquent chez les auteurs de livres liés au bégaiement). La panoplie de thérapies à ce jour (selon les dires de PQB et mes propres observations) ne fait qu'offrir un soulagement temporaire et/ou résulte en une parole résonnant de façon qui est loin d'être naturelle, la plupart étant exténuantes à appliquer. Je ne doute pas que les PP puisse aider un grand nombre de PQB mais, du moins pour le moment, arrêter de bégayer ne semble pas faire partie de l'aide qu'ils apportent. On ne peut les blâmer pour leur incapacité à enseigner un jeu auquel ils n'ont jamais joué ou qu'ils sont incapables de jouer. Chacun de nous avons des forces et des faiblesses. Pendant des siècles, des efforts pour « guérir » le bégaiement ont simplement échoué. Mais parce que ceux qui ne jouent pas au golf n'enseignent pas bien le golf ne signifie pas que personne ne peut apprendre à jouer au golf, surtout avec l'aide d'un golfeur expérimenté.

Le fait demeure que mes méthodes donnent des résultats probants pour la plupart, point à la ligne. Pour tous ? Non, parce que certains n'y travailleront pas et/ou ne croient pas qu'il soit possible de cesser de bégayer. Sans parler des cas qui, pour une infinité de raisons, ne peuvent être aidés. Mais plus de 90 % de ceux qui bégaiement peuvent vaincre le bégaiement.

Y a-t-il des méthodes autres que les miennes qui donnent des résultats probants ? Je le souhaite certainement, mais je n'en ai aucune idée. Je sais seulement ce qui a fonctionné pour moi et pour la plupart de ceux qui ont travaillé avec mes méthodes, en autant qu'ils soient réceptifs à la possibilité de stopper leur bégaiement. (Quelques PQB semblent être venues à moi simplement pour prouver que mes méthodes ne fonctionnent pas, confirmant qu'on ne peut cesser de bégayer et pour valider leur « acceptation/résignation » de/face à leur bégaiement – un bien triste gaspillage de leur temps et du mien.)

Nous, à SAA, définissons la « Victoire » dans « Victoires Personnelles », comme l'absence d'incidents sérieux de bégaiement (donnant l'apparence d'un handicap de parole) pendant quatre semaines *consécutives* ou plus, alors que la PACB a fait la démonstration qu'elle connaît des moyens pour éviter tout bégaiement, blocage ou pause indue. Tel que noté à la Section 5.25, les rechutes ne sont pas fréquentes (moins de 10 %). ***Ceux qui ont maîtrisé les Trucs n'ont pas de rechutes ;*** ceux qui n'ont pas maîtrisé les Trucs peuvent connaître des rechutes mais viennent

généralement me voir pour une séance ou deux de rétablissement¹⁹² et remontent dans le Wagon de la Fluence. J'ai appris que plus vite une PQB cesse de bégayer (tels que celles qui cessèrent de bégayer en moins de huit séances skype), plus elles seront à risque de subir des rechutes. Bien sûr, armés de ce BIEN meilleur livre, j'espère fermement et je crois que plusieurs cesseront de bégayer et ne subiront pas de rechutes sans UNE SEULE séance de coaching. Alors que moi et d'autres de SAA sommes heureux de coacher sans qu'il n'en coûte un seul sou aux PQB, notre objectif n'est pas de coacher, mais plutôt de débarrasser le monde du bégaiement sous toutes ses formes.

Combien de Victoires Personnelles avons-nous ? À date, soit au tout début de 2019, je les estime à environ une centaine, bien qu'environ *seulement 50 furent publiées sur SAA* – puisque je ne leur ai pas toujours demandé de le faire et que certains ne publieront jamais leur Victoire Personnelle, peu importe leur degré de succès. D'autres sont venues très près de cesser de bégayer et, fous de joie, disparaissent pour ne plus jamais donner signe de vie – certains changeant même leur adresse courriel. (Nous avons récemment commencé à joindre des *vidéos* aux Victoires Personnelles.) ***Que vous comptiez mon estimation de 100 ou les 50 qui sont publiées***, auxquelles nous ajoutons autour de deux par mois, il s'agit, jusqu'à maintenant, de la « production » d'une seule personne travaillant seule (Lee.) La PQB a besoin de pas mal de temps et doit y consacrer passablement d'efforts pour battre son bégaiement. Résultat : les méthodes donnent des résultats probants ; nous n'avons besoin que de plus de gens pour les répandre.

La majorité des PACB ayant suivi plusieurs autres thérapies avant de trouver mon livre, il est évident que nous faisons les choses différemment. Nous ne recherchons pas les applaudissements ni vos chèques, nous recherchons une plus grande acceptation de ces méthodes parce que cela mène à davantage de PQB infiniment plus heureuses et, un jour, à PLUS AUCUNE PQB n'importe où !!! (Ça commence à se produire. Cette année, plusieurs livres qui ont été publiés copient plusieurs de nos méthodes, sans toutefois mentionner ce livre ou moi. N'ayant aucune formation en médecine ou en thérapie de la parole, les professionnels m'ignorent. Peu importe. Mon but n'est pas la reconnaissance ; ce sont des PQB autoguéries.)

Comme il ne s'agit pas d'une entreprise commerciale, si je n'avais pas eu autant de succès en ajoutant plusieurs autoguérisons chaque mois, et si je n'avais pas appris autant en côtoyant toutes ces PQB, je n'aurais pas rédigé cette 3^e Édition. Je profiterais simplement davantage de la

¹⁹² Refresher.

compagnie de ma femme, je jouerais davantage avec mes petits-enfants et je gèrerais mon argent. Mais tout ce que j'ai appris m'obligeait à écrire cette 3^e Édition.

Il y a tellement de [honte](#) associée au bégaiement aux yeux de plusieurs PQB qu'elles ne partageront jamais l'histoire de leur victoire, même anonymement. Une PACB a été trouvée par une recherche sur Google, et cela même si son nom de famille n'était pas mentionné dans sa Victoire Personnelle. Elle nous a alors demandé de retirer sa Victoire Personnelle, ce que j'ai fait. D'autres bégaiement si peu que peu de gens le savent ; ils ne permettront pas l'enregistrement vidéo de leurs séances avec moi, mais ils veulent le vaincre, et ils le font. Nous ne laissons aucune trace de ces personnes en ligne.

En somme, en un peu plus de deux ans, trois éditions de ce livre ont émergé et furent distribuées gratuitement à un nombre incalculable de PQB. 5 000 PQB me suivaient et m'ont trouvé sur Facebook et j'ai reçu d'innombrables courriels de la part d'heureuses ex-PQB, qui me disent que leur vie « a changé pour toujours. » Notre organisme SAA offre un endroit où les PQB peuvent voir des preuves de Victoires Personnelles. Notre bibliothèque de vidéos sur YouTube offre présentement quelque 700 vidéos de séances de coaching, auxquelles nous ajoutons maintenant entre 100 et 150 vidéos par mois (avec 25 000 visualisations en ligne à date – début 2019). De plus en plus de PQB lisent mon livre et m'écrivent d'embarrassants courriels élogieux. Tout cela pour moi signifie « succès », parce que, encore une fois, tout ce que je veux comme résultat de mes efforts ce sont des ex-PQB plus heureuses, et chacune de ces personnes justifie AMPLEMENT tous ces efforts déployés. Ce sont-là mes « succès » jusqu'à maintenant. Mais mes objectifs sont bien supérieurs. Je veux exposer un plan qui, un jour, mènera à la destruction finale de Satan le Bégaiement. Voilà le « succès » auquel j'aspire¹⁹³.

17.2. NOS ÉCHECS

Combien d'échecs avons-nous subis ? Ce qui suit est mon meilleur estimé. Gardez à l'esprit *qu'il ne s'agit PAS d'une entreprise commerciale*. Nous n'essayons donc pas de collecter et/ou de prouver des statistiques à qui que ce soit. Notre temps est activement consacré à aider des PQB

¹⁹³ Bien que dans cette section Lee emploie toujours le terme « we/nous » en parlant de SAA, je me suis permis de personnaliser son texte car, pour l'instant, que je sache, il travaille surtout seul à faire ce qu'il fait. Ces « succès » sont les siens. RP

et non à accumuler des statistiques. Nous travaillons simplement comme des Troyens pour en aider autant que nous pouvons, tout en espérant pour le mieux. Avec cela en tête, au meilleur de ma connaissance, mes « échecs » sont de l'ordre de 5 % avec un autre 5 %, des cas à long terme qui sont toujours en cours. (Gardez aussi à l'esprit que ces pourcentages peuvent changer du jour au lendemain, pour le meilleur ou pour le pire.)

Il n'est pas aisé d'identifier les échecs. Certaines PQB prennent notre livre mais ne skyperont jamais avec moi. Qui sait ce qu'il advient d'eux ? D'autres skype une, deux ou trois fois avec moi puis disparaissent. Je n'ai pas le temps de courir après qui que ce soit et je ne prends pas en considération ceux avec qui je n'échange pas suffisamment pour que ça fasse un impact. Après avoir fait 2 500 séances skype, je crois qu'un « test raisonnable » de l'efficacité de mes méthodes est 8 séances skype ou plus.

Ainsi, 90 % des PQB qui ont, jusqu'à maintenant, skypé avec moi huit fois ou plus sont devenues des Victoires Personnelles. Douze séances skype est le nombre moyen de séances pour atteindre une Victoire Personnelle. ***Les échecs pour moi, sont ceux qui skype avec moi huit fois ou plus et qui ne cessent PAS de bégayer – du moins, PAS ENCORE. Ou ils abandonnent avant huit séances et je ne les compte pas, ou ils skype toujours avec moi (certains ont eu plus de 50 séances skype), et moi et eux avons toujours espoir qu'ils finissent par gagner la Guerre de la Parole. Combien de ces « lâcheurs » de huit séances ou de PQB qui s'accrochent encore y-a-t-il ? J'en compte cinq. TROIS d'entre eux « y travaillent encore » et skype toujours avec moi. Il s'agit de bloqueurs intégraux (à 100 %). Ils sont encore des travaux en cours. Tous les trois ont atteint une fluence substantielle (70 % ou plus selon LEUR propre estimé avec leurs intimes – membres de leur famille et amis proches). Les deux autres ont quitté quelque temps après huit séances. Nous considérons les DEUX comme des « échecs » ; les deux avaient un bégaiement situationnel, c.-à-d. qu'ils étaient fluents avec leurs proches mais bloquaient largement avec les inconnus. Donc, deux échecs confirmés et trois qui sont des cas en suspens, ou cinq au total.***

Puis-je expliquer les deux que j'accepte comme « échecs » ? ***Selon moi***, ils n'ont (1) jamais cru pouvoir arrêter de bégayer ou (2) ils ne font ***pas*** les « Devoirs » que je leur prescris, c'est-à-dire lire à haute voix (sans bégayer), s'administrer des TAS ou des TAH, apprendre et s'efforcer à utiliser les Trucs. ***Dans LEUR ESPRIT***, ils ont probablement échoué parce que « Les Trucs et/ou autres méthodes ne fonctionnent pas. » C'est ce qu'ils m'ont écrit ou dit. Étant donné qu'il n'y a pas moins de ***25 Victoires Personnelles pour chaque échec***, les données suggèrent que ce ne sont pas les méthodes qui ont « échoué. » Je précise encore qu'il ne s'agit pas d'une entreprise commerciale et que je ne vais pas débattre de cela plus qu'il ne le faut. Mon but n'est pas de gagner mes arguments mais d'aider les PQB à trouver le bonheur. Je préfère consacrer mon

énergie et le temps qu'il me reste à aider ceux et celles qui veulent être aidées plutôt que de débattre sur notre taux de réussites.

Le nombre « cinq » inclut les deux « échecs » reconnus comme tels et les trois « qui essaient toujours. » Ces cinq représentent 10 % des 50 Victoires Personnelles que nous avons publiées et 5 % de la centaine de Victoires Personnelles que je crois avoir eues en totalité. Encore une fois, *ces cinq n'incluent PAS ceux qui ont abandonné avant d'avoir fait huit séances skype avec moi*, ce que je ne considère pas comme un « critère raisonnable » ni pour eux ni pour moi. (Ceux qui abandonnent un cours de golf après quelques leçons prouvent-ils que les bâtons de golf ne fonctionnent pas ?) De plus, certains de ceux qui ont abandonné m'ont donné l'impression qu'ils sont venus à moi pour démontrer que nos méthodes n'étaient pas efficaces, ce dont ils étaient convaincus d'avance et, bien sûr, ***aucune méthode ne pourra aider quelqu'un qui est déterminé à échouer.***

Les peurs prennent PLUS DE TEMPS à mourir, mais cela n'a pas d'importance pour ceux qui ne bégaient pas. Voyez la Section 16.1, *Mener la Guerre contre la Peur* (page 401). Les **menaces** semblent ne jamais mourir. Après 40 ans j'en ai encore, mais elles sont si faciles à battre lorsqu'on maîtrise les Trucs. Voyez, par exemple, la Section 5.25, *Cours rapide d'anti-panique*, (page 191). Bien que je « n'accueille pas les menaces à bras ouverts, » je prends vraiment plaisir à les réduire en miettes, et je ris souvent lorsque je le fais.

Certains, qui n'ont pas bégayé depuis des mois, ne voudront toujours pas publier leur Victoire Personnelle, parce qu'ils craignent encore le bégaiement, et donc une rechute. Les Peurs ne doivent pas ÊTRE le test pour une Victoire Personnelle puisqu'elles peuvent prendre longtemps avant de mourir. ***Le test est de « cesser de bégayer, » NON PAS la peur de bégayer. Si vous n'admettez pas avoir cessé de bégayer, la peur du bégaiement pourrait bien ne jamais mourir.*** J'ai une PQB qui cessa de bégayer autour de la sixième séance skype mais qui refusa, pendant six mois, de publier sa Victoire Personnelle ! Certains, encore, après avoir cessé de bégayer, disparaissent simplement et ne répondront jamais à mes courriels. Je n'en compte aucun parmi mes succès ni mes échecs.

Vaincre le bégaiement c'est comme apprendre à jouer au golf. Vous ne pouvez vous attendre à devenir rapidement bon. Et plus votre bégaiement est sévère, et plus longtemps vous l'avez fait, plus cela demandera de travail, MAIS VOUS POUVEZ LE VAINCRE ! Je vous en supplie : ***ne vous basez pas sur les « statistiques » précédentes ; concentrez-vous plutôt sur l'essentiel*** : Nous avons eu des tonnes de victoires. Ne bâtissez pas sur ce qui va de travers dans la vie. Bâtissez plutôt sur ce qui va bien dans la vie et sur ce que vous pouvez faire pour améliorer la vôtre. Enfin, nous n'avons rien à vous vendre. Nous voulons simplement vous aider.

17.3 LES CAS LES PLUS ÉTRANGES

Cela me fait de la peine d'écrire ces mots, mais c'est la vérité. Mon plus grand échec à date, dans ce monde opaque des PQB, se produisit avec une personne d'âge moyen, que j'appellerai ici « X. » X a suivi toutes les thérapies dont j'ai entendu parler et a certainement dépensé une véritable petite fortune royale en honoraires professionnelles pour participer à leurs séances/cliniques. La première fois que X skypa avec moi, X bégaya beaucoup. X m'a dit pouvoir éviter le bégaiement en utilisant une des techniques apprises dans un autre programme de thérapie. X me la démontra et, effectivement, il ne bégaya pas, mais parla de manière robotique, puisqu'il utilisait de curieuses méthodes respiratoires tout en prononçant les mots par coups étranges, faisait parfois des sons de cliquetis. X me dit que ces méthodes étaient très exténuantes et qu'il désirait parler normalement, raison pour laquelle il vint à moi. Je commençai alors à guider X dans nos méthodes.

À la fin de notre deuxième séance skype, X utilisait un autre registre vocal, la liaison-des-mots et quelques prononciations extrêmes, en plus d'avoir ***cessé de bégayer et sa parole sonnait naturelle***. X m'écrivait de longs courriels remplis de joie, louant les vertus de mes méthodes et m'informa que ses amis étaient abasourdis par sa parole. Deux autres PQB, qui connaissaient X, m'écrivirent des courriels sur le « miracle » qu'était devenue la parole de X, et qu'elles ne pouvaient croire la vitesse avec laquelle cette « cure miracle » s'était accomplie. (Encore une fois, je précise n'avoir jamais « guéri » qui que ce soit de quoi que ce soit ; les gens cessent de bégayer ou pas grâce à leurs propres efforts ou l'absence de ceux-ci.)

Puis X me demanda si nous avions un « groupe de maintien. » Je ne savais pas de quoi il parlait n'ayant jamais eu de « groupe de maintien » et je ne savais pas pourquoi il avait besoin d'un tel groupe. Je le mis en contact avec plusieurs PACB qui avaient publié leurs Victoires Personnelles sur SAA ainsi qu'avec une ou deux autres PQB qui travaillaient encore à cesser de bégayer. X leur parla, à l'un d'eux deux fois, mais m'avisa, malheureusement, que l'un d'entre eux « ne s'était pas présenté à un rendez-vous. » Deux des personnes avec qui X avaient parlé me dirent : « ***Je n'ai jamais entendu X bégayer une seule fois et X parlait totalement de façon naturelle,*** » et qu'ils ne comprenaient pas pourquoi X ressentait le besoin de leur parler. X *commença à m'écrire de longs courriels parlant de son inquiétude sur l'absence de « groupe de maintien » puis, sur sa parole* qui avait commencé à connaître des rechutes. Mais X se refusa à skyper davantage avec moi. Hmmm.

X se mit à cesser d'utiliser mes méthodes et m'envoya un courriel expliquant que celles-ci étaient devenues difficiles à utiliser. Mais X ayant cessé de skyper avec moi, je ne pouvais l'aider à remonter à bord du Wagon de la Fluence. Chaque semaine, X m'écrivait, se plaignant d'un nombre croissant de « pénibles incidents. » Nous avons eu environ six séances skype au moment où X cessa de skyper avec moi. *Quelques semaines après cela, X m'informa par courriel que les « groupes de maintien » et la « communauté » que lui offrait son programme préféré de thérapie lui manquaient* et que nos méthodes « ne fonctionnaient plus » (ce qui signifiait pour moi que X avait choisi de ne plus les utiliser ni de travailler avec moi pour améliorer son utilisation de mes méthodes). X retourna alors vers son ancien programme préféré et demanda à être enlevé de notre liste de destinataires. Je n'ai plus jamais entendu parler de X.

X demeure le cas le plus étrange de PQB que je n'aie jamais connu. De ma perspective distante, *X semble avoir eu davantage le désir de demeurer en contact social avec ses amis bègues que de cesser de bégayer ou de parler d'une manière naturelle.* Le bégaiement constitue l'identité de X, laquelle identité serait perdue ainsi que ses amis PQB si jamais X venait à cesser de bégayer, à moins que X cesse de bégayer en utilisant ces méthodes robotiques qui le feront toujours passer, dans le monde fluent, comme une personne handicapée de parole.

Nous avons rencontré d'autres PQB qui choisissent de continuer à bégayer ou de parler comme des robots. Cela me rappelle une PACB – Zhenhua, qui bégayait très sévèrement, membre d'un groupe de PQB composé d'une dizaine de personnes et qui se rencontraient régulièrement pour luncher. Vous pouvez lire la Victoire Personnelle de Zhenhua et visionner sa vidéo en cliquant [ICI](#)¹⁹⁴. Au fur et à mesure que Zhenhua évolua lentement d'une personne qui bloquait intégralement tout en grimaçant sévèrement vers une fluence totale, aucun des membres de son groupe n'exprima un intérêt quelconque envers les méthodes qu'il utilisait et, en autant que je sache, aucun d'entre eux n'a jamais lu mon livre ou ne m'a contacté. ***Conclusion : certaines PQB ne « ressentent pas » le besoin de [ou ne veulent pas] s'améliorer***, comme me l'a déjà dit une PQB très impliquée, en refusant de même essayer mes méthodes, tout simplement parce que le mot « guérison » était dans le titre de mon livre et que les « guérisons sont impossibles. »

¹⁹⁴ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/zhenhua-johnson-sun/>

Tous les goûts sont dans la nature. *Loin de moi l'idée de vouloir rabaisser les groupes de maintien ou les communautés de toutes sortes ; je les APPLAUDIS !* De tels groupes d'entraide/maintien fournissent certainement un grand réconfort dans les diverses phases d'évolution que traverse une PQB. Pour une PQB qui travaille sérieusement à cesser de bégayer, le temps passé avec d'autres PQB peut s'avérer contre-productif – comme me l'ont dit certaines PQB. *Mon objectif est d'aider les PQB à vivre une vie plus heureuse.* Si elles sont plus heureuses de bégayer ou de parler d'une manière mécanique, c'est leur choix, je l'appuie *totalemment* et leur souhaite bonne chance. Par contre, moi et ceux qui suivent mes méthodes, souhaitons devenir naturellement fluents et entrer dans le monde des 99 % de locuteurs fluents, où les communautés et les groupes d'entraide sont 99 fois plus nombreux que ceux disponibles aux PQB. Mais à chacun ses goûts. *J'applaudirai toujours ceux qui peuvent trouver l'auto-acceptation et la paix dans la disfluente.* Mais je continuerai à aider ceux et celles qui recherchent une parole fluente, comme je l'ai déjà si désespérément cherché.

17.4 AUTRES THÉRAPIES

Les Alcooliques Anonymes (AA) sont un organisme charitable où les personnes qui contrôlent leur alcoolisme en aident d'autres à apprendre à contrôler leur alcoolisme. Les AA font et continuent à accomplir des merveilles pour des millions d'alcooliques. Mais ils ne s'opposent *pas* aux professionnels médicaux ni aux traitements de diverses formes. De façon similaire, j'ai écrit, tout au long de ce livre, que *moi et d'autres qui se sont joints à moi pour former la Speech Anxiety Anonymous/SAA (Section 18 qui suit) APPUIENT TOUTES formes de thérapies qui sont légales, morales – et rendent les PQB plus heureuses.*

En vérité, nous rendons disponibles un coaching en ligne et des vidéos de ces mêmes coachings à tous, gratuitement, et *nos méthodes et nos succès sont certainement imités, et nous espérons et savons qu'elles le sont*, puisque nous voyons des preuves de nos méthodes, presque verbatim, dans de récents ouvrages (livres et vidéos) d'autres (avec ou sans crédit à notre égard) ! Nous appuyons tout ce qui peut aider les PQB. Certaines de mes méthodes furent utilisées par d'autres, certains d'entre eux se sont certainement autoguérés et évoluent maintenant dans le monde fluent sans se tourner vers le passé. Nous nous réjouissons pour eux. D'autres ont utilisé certaine de nos méthodes mais n'ont PAS réussi, pour plusieurs raisons, à se sortir du bégaiement et nous espérons qu'ils profiteront de ce livre et qu'ils compléteront la guérison de leur parole.

Je confesse n'avoir suivi AUCUNE thérapie de quelque sorte que ce soit, autre que mes six séances avec un psychiatre à l'âge de 25 ans. Le peu que je connais des thérapies de bégaiement et d'autres formes d'anxiétés de parole, je l'ai appris de PQB m'ayant écrit, que j'ai coachées sur Skype et en lisant, en lecture rapide, une tour de livres sur le bégaiement haute de six pieds – lecture rapide effectuée APRÈS la publication de la 1^e Édition de ce livre. Malgré mes efforts précipités pour apprendre ce que d'autres enseignent sur le bégaiement, je n'ai rien appris des autres thérapies, ou des thérapeutes qui les prodiguent, pour justifier des commentaires ici. ***SAA et moi préférons limiter nos avis à des méthodes qui ont donné des résultats pour nous.***

Si vous suivez présentement une autre thérapie qui donne de bons résultats pour vous, ne l'abandonnez surtout pas.

Si vous souhaitez profiter de notre aide gratuite, n'hésitez pas à me contacter. Pour les francophones, contactez Richard Parent (richardparent99@gmail.com). Vous pourrez alors décider si vous désirez ou pas poursuivre nos méthodes.

Je suis conscient de quelques méthodes qui entrent en conflit avec la nôtre et d'autres qui ne sont pas en conflit. Parmi celles qui sont en conflit, voici les éléments « conflictuels » : planifier les phrases et les mots, respiration étrange, faire des trucs avec la langue, forcer les mots et forcer l'individu à s'engager dans des conversations stressantes alors qu'il bégaié. Certaines de ces méthodes peuvent donner de bons résultats pour vous. Mais elles nous paraissent non naturelles, sont susceptibles d'accroître le bégaiement ou de résulter en une parole non naturelle et robotique.

Ce qui compte, c'est que nous désirons vraiment vous aider, en autant que nous le pouvons, et nous ne prévoyons pas vous charger des honoraires pour les séances de coaching sur Skype. Ne serait-ce que monétairement parlant, vous n'avez donc rien à perdre à donner une chance (et à vous donner une chance) à nos méthodes. Je le répète, si d'autres thérapies donnent pour vous de bons résultats, restez-y ! Notre but n'est pas d'imposer nos méthodes à qui que ce soit, mais plutôt d'aider les PQB à vivre des vies plus heureuses et plus harmonieuses.

17.5 TRACER NOTRE PARCOURS

[Les buts nous motivent à l'action — et à la vie](#). De plus, comment pouvons-nous atteindre une cible souhaitée si nous n'en avons pas une pour nous diriger ?

Jeune homme, inspiré par l'[Autobiographie](#) des plus instructives de Benjamin Franklin¹⁹⁵, je me fixai des buts sur un horizon de cinq ans. Puis, en me basant sur ces objectifs, je me fixai des sous-objectifs pour un an, six mois, un mois, une semaine et, finalement, pour une journée. Bien que j'atteignisse rarement mes buts au moment souhaité, j'atteignis et surpassai plusieurs de ceux-ci. *Avoir des buts ou des cibles bien définis me donna un sens de direction, me motiva et m'aida à progresser sur tous les fronts*. Pour atteindre un but, il nous faut un plan. On a besoin d'en déterminer le parcours qui nous mènera à notre objectif.

Comme vous le savez, pour plusieurs PQB, le bégaiement semble incurable — comme l'affirment constamment plusieurs membres de la bégosphère et certains thérapeutes. Cela me rappelle une de mes PACB, Jason, du Kentucky, qui bégayait sur la plupart des mots. Vers l'âge de 18 ans, après 12 ans de thérapie quotidienne, on lui a dit : « Eh bien Jason, il va falloir que tu te fasses à l'idée de vivre avec ça ! » et c'est ce qu'il fit jusqu'à l'âge de 40 ans, alors qu'il trouva mon livre. En moins de six mois, il a vaincu son bégaiement. Vous pouvez lire son histoire et visionner sa vidéo en cliquant [ICI](#)¹⁹⁶. Cela fait maintenant DEUX ans que Jason s'est sorti du bégaiement. Juste avant de publier cette 3^e Édition, il fit une vidéo de suivi confirmant qu'il n'avait pas eu de rechute. Je suis tellement heureux pour lui, fier de lui et heureux d'être son ami. Son histoire pourrait bien être la vôtre aussi.

À force de se faire dire « qu'il n'y a pas de cure », plusieurs ne veulent pas s'aventurer à même tenter de cesser de bégayer. Comme moi, ce livre et ses adhérents le démontrent, les Victoires Personnelles sont un objectif atteignable, et cet objectif n'est pas si difficile que cela pour de diligentes abeilles ouvrières, et nous en ajoutons quelques-unes chaque mois. (Une fois de plus, nous définissons une « Victoire Personnelle » comme quelqu'un n'ayant pas eu *un seul*

¹⁹⁵ J'ai lu "*Benjamin Franklin, An American Life*" par Walter Isaacson. Absolument fascinant ! J'ai rarement lu un livre aussi vite. Il est traduit en français. Cliquez [ICI](#) pour la version française. RP

¹⁹⁶ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/pwss/jason-ewing/>

« incident de parole déplorable » [apparence d'un handicap de parole], pour plus d'un mois et, ainsi, s'est prouvé à lui-même qu'il pouvait éviter **tout** blocage/bégaiement/silence indu en toute circonstance.) À cause de peurs résiduelles, certains ont de la difficulté à admettre leur victoire, même lorsqu'ils ont réussi à s'en sortir. Le succès ne nous appartient jamais avant que nous puissions l'accepter et l'admettre. ***La preuve est dans le pudding : arrêter de bégayer EST le pudding !*** La peur mourra aussi, mais elle exigera un peu plus de temps. Donnez-lui le nom que vous voudrez, mais le fait est que nous ne bégayons plus !

Ce livre vous fournit le plan-cadre d'un parcours vers la fluence qui fonctionne. Nous avons trop de Victoires Personnelles pour l'ignorer. Nous ne sommes pas de curieuses créatures. Vous non plus d'ailleurs. Adoptez notre plan-cadre, utilisez-le, joignez-vous à nous et faites votre entrée dans le monde fluide (l'autre 99 %).

Nos méthodes font plus que nous montrer comment cesser de bégayer. Elles nous montrent comment [vivre une vie meilleure](#). C'est la raison pour laquelle j'ai enregistré une vidéo sur mon parcours personnel pour l'*International Stuttering Association* (ISA), vidéo qui est sur son site web. Je l'ai titrée « *Stuttering Became the Greatest Blessing in My Life*¹⁹⁷. » Je le pensais alors et je le pense toujours aujourd'hui. Cette vidéo se trouve [ICI](#)¹⁹⁸.

Le travail et les techniques que j'ai utilisés pour me défaire du bégaiement m'ont aussi aidé à résoudre plusieurs autres problèmes dans ma vie. Et ils m'ont sauvé la vie alors que j'étais au fond du baril. Oui, pour moi, le bégaiement fut une bénédiction déguisée et je crois sincèrement ***qu'il peut aussi le devenir pour vous. La jambe cassée est devenue plus forte en son point de rupture.*** De même la guérison de notre état d'esprit de bégaiement nous outille, nous et nos cerveaux, afin que nous puissions venir à bout de plusieurs autres problèmes cognitifs.

Le divin poète Alexander Pope (1688-1744) écrivit « Hope springs eternal in the human breast »¹⁹⁹ et c'est effectivement le cas. Il y a de l'espoir dans/pour toutes choses, pour toutes les conditions, dans toutes les saisons, pour tous nos rêves. Alors, ***gardons espoir et laissons cet espoir nous motiver à agir concrètement.***

¹⁹⁷ « Le bégaiement est devenu la plus grande bénédiction de ma vie. »

¹⁹⁸ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=41ip9uxQGXY&feature=youtu.be>

¹⁹⁹ Ce qui pourrait se traduire ainsi : « L'espoir jaillit éternellement dans le sein humain. » RP

Laissez-moi vous rappeler les mots encourageants de mon psychiatre — Frank S. Caprio, M.D. :

« Nous avons la liberté de choisir :
accepter ou rejeter nos pensées.
Rien ne nous force à penser quoi que ce soit
d'autre que nos désirs profonds.

Utilisez votre interrupteur mental
pour **imposer** vos propres pensées...

*En croyant pouvoir vous améliorer,
vous vous améliorerez. »*

17.6 RECOMMANDER UNE THÉRAPIE, ET NON DES COMPRIMÉS

À plusieurs reprises tout au long de ce livre, j'ai louangé les vertus des thérapies et des thérapeutes pour plusieurs problèmes/objectifs, mentionnant à chaque fois les bénéfices extraordinaires que j'avais retirés de mes six séances avec le psychiatre Frank S. Caprio, MD, et *ici, une fois de plus, je recommande une thérapie à tous*. J'y chercherais de l'aide. *Mais, selon ce que m'ont dit des PQB*, personne ne trouvera de l'aide pour vaincre le bégaiement de sources qui affirment erronément que le bégaiement est « une maladie incurable » ou qui recommandent « la résignation. » Le bégaiement peut être cessé, et nous considérons cela comme « une guérison. »

Comme je l'ai dit, mon psychiatre m'a beaucoup aidé avec mes six séances — pas pour ma parole, mais pour mes problèmes plus larges. Il m'incita à apprendre et à pratiquer l'autohypnose pour ma parole, et il s'agissait d'un très bon conseil que j'acceptai d'emblée. Lorsqu'il s'agit de conseils spécifiques pour ma parole, cependant, je préfère prendre conseils auprès de personnes ayant bégayé et qui s'en sont sorties.

La plupart d'entre nous peuvent bénéficier d'une thérapie bien au-delà de la parole, spécialement les adolescents et ceux qui sont dans la vingtaine et qui semblent souvent un peu perdus ou frappés par une demi-panique. Je suis TRÈS inquiet de la tendance de certains thérapeutes à recommander des médicaments, spécialement des opiacés, pour résoudre des problèmes non-organiques comme la parole et autres purement cognitifs (mentaux). Je vais continuer à supplier les PQB à ne PAS prendre de médicaments ou autres drogues pour résoudre des enjeux de parole ou reliés à l'humeur (anxiété, colère, ennui, dépression,

insomnie, etc.). Des médicaments pour de telles affections ne règlent rien ; ils ne font que repousser la résolution du problème à plus tard. Les effets secondaires sont parfois excessivement négatifs. Des médicaments de plus en plus forts deviennent alors nécessaires et il en résulte souvent une dépendance aux médicaments aux mêmes proportions qu'une dépendance à l'héroïne. J'ai des intimes qui furent esclaves de drogues d'humeur pendant vingt ans. Tous les ans, ils disaient vouloir briser cette accoutumance pour la fin de l'année, ce qu'ils ne firent jamais. ***Ne devenez pas accros aux pilules pour des maladies non-organiques. Commencez à être le maître de votre cerveau et vous n'aurez pas besoin de pilules.***

Même chose pour l'alcool (qui est recommandé aux PQB sur certains forums en ligne) qui n'est PAS plus une solution, et pour des raisons similaires à celles des comprimés. Vous aurez besoins de doses plus fortes, les effets secondaires seront négatifs et vous pourriez développer une dépendance.

L'abandon de notre cerveau – manière de parler – nous a permis de tomber dans des habitudes de bégaiement. Reprendre possession de notre cerveau et le contrôler constituent l'antidote logique, sans aucun effet secondaire négatif et cela peut fort bien s'accomplir par *soi-même*.

Le bégaiement n'est pas un problème isolé. C'est la manifestation [de multiples enjeux cognitivo-physiques](#) (dont la plupart se retrouvent chez [toutes les PQB](#)). Voilà pourquoi, afin de s'en autoguérir, nous avons besoin de nous adresser et de soigner la personne tout entière, et de tels efforts sont grandement facilités par les conseils de ceux qui ont été formés pour vous aider, et je n'en suis **PAS**.

J'ai donc la ferme conviction que ***tout être humain peut substantiellement profiter d'une psychothérapie***, qu'elle soit prodiguée par un psychiatre, un psychologue, une orthophoniste (préférentiellement spécialisée en bégaiement – RP) et autres professionnels formés dans des domaines connexes au bégaiement. ***Je vous incite fortement, cher lecteur, à solliciter une telle aide. Mais si vous désirez cesser de bégayer, il semble logique de chercher de l'aide auprès de quelqu'un ayant cessé de bégayer.***

Mais cela ne change en rien ma ferme conviction que ***seule la personne qui bégaye peut se sortir du bégaiement***. D'autres peuvent certes vous aider, mais vous seul pouvez réussir à cesser de bégayer. Cela commence par (1) la détermination à vouloir arrêter de bégayer, et (2) en étant convaincu de pouvoir cesser de bégayer. Et ce n'est pas aussi difficile que cela pour la moyenne des PQB. Pas plus que cela n'exigera des années de travail, du moins pas pour ceux qui travailleront assidument aux méthodes décrites dans ce livre (ou selon d'autres disciplines, que je ne connais pas, mais qui s'avèrent efficaces et salutaires pour le lecteur).

Malgré tout ce qui précède, mes Compagnons d'Armes autoguérés et moi-même avons fait la démonstration que les autoguérisons sont possibles en utilisant les méthodes de ce livre et qu'aucun médicament n'est nécessaire.

17.7 MISES À JOUR DE CE LIVRE : RESTEZ CONNECTÉS

Ayant publié trois Éditions de ce livre en quatre ans, je n'ai aucune intention de rédiger une 4^e édition – pour aucune autre raison que de protéger le dur labeur de ceux qui ont gratuitement donné de leur temps pour traduire mon livre en d'autres langues. (La 2^e Édition est disponible en Hindi, Mandarin et Français. On me dit que cette 3^e Édition sera rapidement disponible dans ces mêmes langues plus l'Arabe et le Néerlandais/Hollandais, mais probablement pas avant six mois après la publication de cette 3^e Édition.)

J'espère pouvoir faire de courtes vidéos spéciales, des essais, des manuels et/ou créer d'autres véhicules qui rendraient ce livre et ses méthodes encore plus faciles à mettre en œuvre. Mais je ne suis pas encore certain si, quand et comment j'y arriverai. Je souhaite également rédiger d'autres livres qui transcenderont probablement la parole, notre monde se convertissant rapidement au numérique et à l'informatique. Si vous voulez connaître mes pensées les plus récentes sur ce livre et/ou sur ce que je fais, envoyez-moi un courriel à info@saahelp.org (ou par l'intermédiaire de Richard Parent – richardparent99@gmail.com) afin d'être ajouté à ma liste d'envois et vérifiez régulièrement le site de Speech Anxiety Anonymous pour de nouvelles informations et, bien sûr, mes vidéos (cliquez [ICI](#)²⁰⁰), auxquelles nous ajoutons en moyenne une centaine de vidéos par mois.

Aussi longtemps que je vivrai, j'espère continuer à apprendre de mes lecteurs et de ceux que je coache en ligne et, ainsi, à toujours améliorer les méthodes de ce livre. Il ne vous en coûtera rien pour rester informés puisque j'informerai par courriels tous ceux et celles qui auront demandé à être ajouté(e)s à ma liste d'envois. Vous pouvez également vous rendre sur mon site web personnel (cliquez [ICI](#)²⁰¹) puis cliquer sur « Contact. » Et même si un jour je ne suis plus là, j'espère que d'autres porteront mon bâton de pèlerin de l'anti-anxiété de parole.

²⁰⁰ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

²⁰¹ Ou à <http://leeglovett.com/>

17.8 CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE POUR VAINCRE LE BÉGALEMENT

J'ai trouvé à la fois la paix et le bonheur avec ma parole, et je souhaite tellement que vous les trouviez également. Vous le pouvez et vous y arriverez si vous êtes disposé à faire le travail qu'il faut. Je réalise maintenant que vous, moi, **nous n'y parviendrons jamais, pas réellement, pas finalement, pas jusqu'à et pas à moins que nous ne fassions ce qui suit :**

- (1) Nous devons ADMETTRE quotidiennement que nous l'avons vaincu et célébrer mentalement nos expériences de fluence.
- (2) Nous devons ACCEPTER que notre parole – et celle de quiconque – ne sera jamais parfaite.
- (3) Nous devons ACCEPTER que nos peurs mourront lentement, mais qu'elles MOURRONT – aussi longtemps que (a) nous remplaçons *chaque* peur par une suggestion positive qui lui est contraire (ou un barrage de celles-ci) et (b) nous employons les méthode de ce livre et, en le faisant (c) PRÉVENIR des blocages/bégaiements DÉTECTABLES.
- (4) *Aussi longtemps que la peur persistera*, nous poursuivrons notre PRATIQUE quotidienne du Grand Coup (des trois piliers ou punch un-deux-trois) tel que défini dans ce livre.
- (5) Nous devons nous réjouir et célébrer la défaite de tout blocage/bégaiement *menaçant* tous les jours et pour toujours. C'est notre « Game of Tongues » en action.
- (6) Nous devons continuer à prendre plaisir à lire à voix haute et à utiliser les trucs suffisamment pour les garder immédiatement utilisables.
- (7) Nous devons nous administrer au moins un TRAITEMENT QUOTIDIEN DE REPROGRAMMATION DE NOTRE CERVEAU de 20 minutes (en nous détendant au maximum alors que nous administrons des Autosuggestions à notre esprit conscient ou à notre esprit inconscient), traitements qui réaffirment tout ce qui précède.

Alors, de l'anxiété, nous nous reposerons, sublimes,
Car tout ce qui fait la vie est dans le cerveau.

17.9 ACCEPTATION

« Comme mentionné outre part dans ce livre, la vie est un combat, mais pas un combat de « Lee contre le monde » ; c'est « Lee vs Lee. » Lee peut-il conquérir et assumer le contrôle de sa personne ? C'est ça le Nirvana. Atteindre ça, c'est remporter le Match de la Vie. En faisant cela, nous remporterons aussi la Game of Tongues ; nous cesserons de bégayer et nous nous enseignerons à aimer parler.

[L'acceptation](#) de soi est essentielle à notre bien-être mental, ***mais acceptation ne veut pas dire que nous ne puissions ni ne devrions travailler avec diligence à nous améliorer*** – comme nous le faisons lorsque nous apprenons, faisons de l'exercice, suivons un régime, et que nous nous rendons autrement aussi désirable que possible pour nous-mêmes, pour ceux que nous aimons et pour le monde en général. Bref, ***nous nous acceptons et nous devons nous accepter, ce qui ne veut pas dire que nous devons accepter n'importe quoi de nous que nous pouvons améliorer***, incluant nos cerveaux, nos corps et nos karmas.

Le bégaiement ayant été considéré comme « incurable », les thérapeutes ont longtemps prêché aux PQB qu'elles devaient « accepter » leur bégaiement. En vérité, à partir du moment où l'individu qui bégaye n'est pas disposé à faire ce qu'il faut pour cesser de bégayer, il doit l'accepter. Mais pour ceux qui refusent de bégayer toute leur vie, les choses ont changé. On peut cesser, dans presque tous les cas, de bégayer, pourvu que la PQB soit ouverte à cesser de bégayer et entreprendra le travail nécessaire pour se guérir elle-même. (Il peut y avoir un petit pourcentage, peut-être 5 % ou moins, qui ne pourront cesser de bégayer pour diverses raisons qui n'affectent pas le reste d'entre nous.) Comme je l'ai expliqué dans ce livre, de ceux qui sont venus à moi/SAA pour obtenir de l'aide et qui sont restés avec moi pour au moins huit séances de coaching sur Skype, 90 % réussissent à se sortir du bégaiement. Ceux qui n'y sont pas parvenus (des cas très, très sévères) n'ont, pour la majorité, pas abandonné, et nous continuons à progresser avec ces cas extrêmes.

Le point principal demeure qu'on peut cesser de bégayer !

On n'a donc pas à s'y « résigner. »

Tout ce que je veux pour vous et votre famille, c'est une vie plus heureuse, et, comme je la définis, cela signifie libre de bégaiement. Je vous en conjure, **ACCEPTEZ-VOUS, MAIS CESSEZ VOTRE BÉGALEMENT**. Vous POUVEZ le faire. Alors, faites-le.

17.10 CE LIVRE EN RÉSUMÉ

Après avoir lu une version de ce manuscrit, une PQB me demanda « de résumer tout le processus en une page. » Houlà ! Bien sûr, on ne peut résumer tout un livre sur une seule page. Malgré cela, ci-après, je m'y suis efforcé. Tout lecteur qui penserait pouvoir utiliser cette liste abrégée des éléments principaux au lieu d'étudier ce livre ferait fausse route. Toutes les PQB sont similaires sans toutefois être identiques. Peu importe ce que vous faites, *si vous ne faites pas d'importants progrès CHAQUE semaine, c'est que vous n'y travaillez PAS suffisamment*. Il y a certainement d'autres façons de vaincre le bégaiement ; nous l'espérons. Mais les méthodes expliquées dans ce livre ont prouvé leur efficacité pour pratiquement tous les genres, sévérités et durées de bégaiements, et elles fonctionneront pour vous, ***mais vous devrez faire le travail. Personne d'autre que vous ne peut vous sortir du bégaiement.*** Si vous faites ce qui est décrit ci-après et écrit avec détails tout au long de ce livre, ***vous cesserez de bégayer.***

Armé de ces mises en garde, voici le processus en un résumé vraiment sur-simplifié.

- (1) Ça prend **deux choses pour vaincre le bégaiement** : (i) entendre beaucoup de paroles fluides sortir de votre bouche, et (ii) NE PAS entendre de disfluences (signaux d'un handicap de parole évident) sortir de votre bouche. Pour accomplir ces objectifs, une troisième chose est requise : (iii) la reprogrammation de votre cerveau. Cette dernière chose sauva ma vie à plusieurs occasions (pour ma parole et autres traumatismes) et cela peut aussi sauver (ou du moins grandement l'améliorer) votre vie.
- (2) **Pour entendre énormément de paroles fluides, nous recommandons** ce qui suit :
 - a. Lire à voix haute avec passion autant qu'il est humainement possible (16 heures par jour serait le maximum, bien que ridiculement irréaliste). Pour les débutants, nous recommandons de lire mon livre une heure/jour ET lire à haute voix tout ce que vous lisez d'autre pendant la journée (courriels, textos, tweets, Instagram, courrier régulier, journaux, magazines, livres, matériels au travail, les étiquettes sur les cannes de soupe, tout et n'importe quoi) et lisez tout ça avec passion. (Si cela risque de déranger votre entourage, lisez en murmurant à un niveau vous évitant de déranger les autres, mais continuez à lire. Plus normal sera votre volume, mieux cela sera ; mais même s'il est moindre que votre volume normal, votre cerveau l'entendra et vous en attribuera le crédit.) Si vous faites ce qui précède, vous entendrez de la fluence à voix haute **de deux à trois heures par jour**.

- b. Faire vos TAS/TAH tels que décrits plus bas ajoutera environ **une autre** heure/jour pendant laquelle vous entendrez de la fluence.
- c. Pour plusieurs, nous recommandons d'enregistrer vos Autosuggestions (AS) d'une voix monotone (pour minimiser les distractions) et de les faire tourner pendant votre sommeil. Votre esprit subconscient ne se repose jamais et demeure donc « ouvert aux affaires » et continuera, pendant votre sommeil, à absorber vos suggestions positives ET à entendre de la fluence sortir de votre bouche pour un autre **6 à 8 heures par jour**.
- d. Pendant la journée, nous recommandons de mettre à profit de vos temps morts. C'est-à-dire que lorsque vous ne faites rien (assis quelque part à attendre de faire autre chose) inondez sans fin votre cerveau de répétitions des Autosuggestions qui résonnent le plus en vous (par exemple, « J'aime parler, J'aime dire mon nom_____ »). Lorsque vous faites vos exercices quotidiens ou que vous êtes dans l'autobus, etc., réécouter l'enregistrement de vos AS aidera également. C'est une forme de lavage de cerveau positif. Ça donne des résultats. Il fut un temps où je me disais des choses semblables des centaines de fois par jour. Vos pensées les plus souvent répétées deviendront vos pensées dominantes, et ces dernières deviendront votre réalité mentale et prendra éventuellement le dessus sur toute pensée contraire (négative). Vous pouvez dire vos AS pendant vos temps morts avec votre voix normale, une voix douce, un murmure, ou même de manière à peine perceptible à vos oreilles. Mais plus cela sera audible, mieux ça sera. Mais toutes les méthodes vous aideront. Vous pourrez ainsi facilement ajouter une **autre heure ou deux par jour** à entendre une parole fluente.

Ce qui précède totalisera entre **10 et 14 heures PAR jour à entendre de la fluence** de votre bouche. Imaginez !

Pour cesser d'entendre des disfluences, deux choses sont essentielles :

- a. **Reprogrammation cérébrale quotidienne** par vos Traitements d'Autosuggestions (TAS) ou vos Traitements d'Autohypnose (TAH). (Certains utilisent la méditation. Mais ne l'ayant jamais utilisée, je ne peux la recommander. Par contre, je sais que les TAS et les TAH sont des reprogrammations hautement « directionnalisées » du cerveau qui ont fait leurs preuves, et c'est ce *que me recommanda mon psychiatre.*) *Le principe de base en est le suivant : vous POUVEZ (et devez) dicter vos pensées – pour le bégaiement et bien d'autres choses. Pour confirmer la véracité que vous pouvez dicter vos pensées, relisez la dédicace*

de ce livre ou demandez à tout psychiatre. Deux choses sont requises : ***Visualisation de vous-même*** atteignant le but que vous souhaitez ***ET répétitions des pensées que vous désirez dicter*** à votre cerveau. Hélas, vous ne commencez pas avec une table rase (ou une page blanche). Je veux dire par là que votre cerveau contient déjà un important bloc de circuits neuronaux qui « s'activent et se connectent ensemble » et qui fonctionnent donc en équipe pour générer des réactions automatiques de bégaiement - vos habitudes de parole - et que vous devrez vaincre/supprimer²⁰². ***Cela prendra du temps ainsi que beaucoup de visualisations et de répétitions de pensées fluides contraires et positives.*** Vous devez faire au moins deux TAS et/ou TAH *par jour* (meilleurs moments : en vous levant le matin et avant de vous endormir le soir). Cela doit s'effectuer dans un environnement aussi détendu que possible. Chaque traitement doit prendre de 20 à 30 minutes. Pendant chaque traitement, vous devez répéter vos AS pas moins de 20 fois chacune, et plus vous les répéterez, mieux ça sera. Vous ne ***devez pas avoir plus de dix et moins de 5 AS***. Il est infiniment préférable de dire une chose 100 fois que de dire 100 choses une seule fois. Les répétitions sont efficaces. Je donne des exemples d'AS dans le livre. Une fois que le bégaiement aura cessé, quelques mois plus tard, la peur de la parole s'affaîssera et vous n'aurez que d'occasionnelles menaces de bégaiement que vous pourrez facilement neutraliser. ***Si la peur essaie de refaire surface, augmentez vos TAS/TAH et votre lecture à voix haute.***

- b. Pour ne plus entendre de disfluences sortir de votre bouche alors que vous faites tout ce qui précède, il vous faudra maîtriser les Trucs. Les huit premiers Trucs vous seront des plus utiles avec les Premiers Mots Craints (PMC). Les trucs 7 à 12 (et le 13^e) sont les plus appropriés pour tous les mots qui suivent les PMC. Tous les Trucs devraient être mémorisés selon leur chiffre ; vous devriez en avoir une liste dans votre poche pour y référer au besoin ainsi que sur votre téléphone intelligent, votre iPad, votre ordinateur, etc. ***Pour les apprendre, vous aurez besoin de les utiliser, plus ou moins à plein temps, dans toutes vos conversations, et spécialement lorsque vous n'en avez PAS besoin, jusqu'à ce que vous puissiez passer de l'un à l'autre sans effort.*** Ne vous fiez pas qu'à un seul ou seulement qu'à quelques Trucs. Maîtrisez et utilisez-les tous, que vous en ayez besoin ou pas. Jusqu'à ce que vous puissiez les utiliser *automatiquement*, vous ne les connaîtrez pas suffisamment et ils ne pourront PAS être efficaces en situations de panique. Ce n'est pas plus la faute des Trucs que ce n'est la faute de votre bâton de golf ou du pro si vous jouez

²⁰² C'est le principe même de la neuroplasticité du cerveau. RP

mal au golf. Si vous ne maîtrisez pas les Trucs, vous ne cesserez probablement pas de bégayer. Une fois que vous les aurez maîtrisés, comme par magie, vous en aurez de moins en moins besoin. Je n'en ai presque jamais besoin.

Le but initial de notre programme est de cesser de bégayer pour au moins un mois sans avoir eu ne serait-ce qu'un seul « incident regrettable » (défini comme une parole qu'un inconnu jugerait handicapée). Quiconque fait cela a démontré qu'il peut « éviter tout blocage/bégaiement en toute situation. » Cela qualifie alors l'individu pour son intronisation au Panthéon de SAA comme PACB (Personne Ayant Cessé de Bégayer). Cependant, le programme ne se termine pas là. Je vous réfère à la Section 16, *Le programme post-guérison* et *La guerre contre la Peur*, (page 401).

Le deuxième objectif de notre programme est d'apprendre à AIMER parler. Vous n'en aurez PAS terminé avec notre programme jusqu'à ce que vous réalisiez cet objectif. Cela inclut votre amusante participation à la prise de parole en public. Nous voulons vous entendre dire « DONNEZ-MOI LE MICRO. »

Le dernier objectif de notre programme est que vous embrassiez, pour la vie, la reprogrammation et le contrôle de votre cerveau, afin de vous permettre de conquérir des choses bien au-delà de votre parole. Nous voulons que vous vainquiez l'anxiété, la colère, l'ennui, la dépression, la paresse, l'avarice, la cupidité, l'insomnie et les malaises mentaux/cognitifs qui leur sont liés sous toutes leurs formes. C'est cette étape qui convertit notre passé de bégaiement en une grande bénédiction.

Par-dessus tout, pour le vaincre, ***vous devez assumer la responsabilité de vous guérir vous-même.*** Cessez de chercher des magiciens pour résoudre votre parole. Il n'y en a pas. Bien que non-intentionnellement, vous avez laissé le bégaiement s'imposer de lui-même, raison pour laquelle vous êtes la seule personne qui puisse l'expulser de votre vie.

Plusieurs PQB ont maintenant vaincu le bégaiement en utilisant nos méthodes. Oui, chacun de nous est unique, mais nous ne sommes pas pour autant si différents. Ce que peuvent faire la plupart, vous et moi le pouvons aussi. Il peut fort bien exister d'autres méthodes. Mais mes méthodes ont démontré leur efficacité pour ceux qui sont suffisamment déterminés à faire le travail et à maîtriser les méthodes. ***Alors que personne d'autre ne peut vous guérir du bégaiement, la bonne nouvelle est que vous POUVEZ vous en guérir par vous-même.*** Vous pouvez apprendre à aimer parler, même en public, et vous pouvez apprendre à dicter vos pensées, apprendre à contrôler vos schèmes de pensée, et tout ceci changera votre vie pour le mieux, pour toujours. Alors, soyez génial et faites-le.

17.11 POUR COMMUNIQUER AVEC L'AUTEUR

Vous pouvez poursuivre votre parcours anti-anxiété avec moi et mes Compagnons-PACB de plusieurs manières : (1) **EN M'ÉCRIVANT** à info@saahelp.org et en partageant votre opinion sur ce livre ; et (2) si vous avez profité de ce livre, **en contribuant à ce que d'autres nous trouvent**. En publiant votre commentaire sur Amazon comme une critique, même anonyme, et même en une phrase ou deux (votre commentaire en inspirera d'autres à profiter de ce que vous avez appris) ; et (3) en m'ajoutant parmi vos amis et en me suivant sur Facebook ; et (4) vous pouvez visionner nos séances de coaching en direct et notre bibliothèque de vidéos (à laquelle nous ajoutons quelque 100 vidéos par mois) ; et (4) **en souscrivant** à notre canal YouTube en cliquant simplement sur le bouton rouge « Subscribe » (et nous ne partageons pas votre information) en cliquant [ICI](#)²⁰³. Si vous communiquez avec moi ou mes successeurs, vous aurez également l'option de recevoir nos mises à jour et toute autre chose que nous pourrions offrir – et rappelez-vous, en tant qu'organisme de charité, nous ne partageons avec personne d'autres vos informations personnelles.

Nous désirons tellement que vous vous enseigniez à AIMER parler (et aimez lire à haute voix, ce qui renforce constamment votre fluence), comme nous l'avons fait. Nous aimerions également recevoir de vous des rapports sur vos progrès découlant de l'utilisation des méthodes de ce livre. Alors, SVP, soyez un communicateur, joignez notre communauté et envoyez-nous un courriel (à info@saahelp.org – ou passez par Richard pour le faire traduire en anglais – richardparent99@gmail.com). Nous ne pouvons garantir une réponse individuelle à tout le monde - bien que nous l'ayons fait jusqu'à maintenant - et, au minimum, vous serez inclus dans notre famille grandissante d'anti-anxiétés.

Enfin, n'oubliez pas que, si vous désirez un peu d'aide pour appliquer nos méthodes décrites dans ce livre, moi et certaines de mes PACB offrent gratuitement des psychothérapies individuelles ou « coachings », comme je préfère m'y référer, *as a labor of love*, par courriel, **Skype et FaceTime**, avec autant de personnes que le temps nous le permet. Bien qu'aucun d'entre nous n'ait de formation professionnelle, **nous avons l'avantage D'AVOIR bégayé et d'en être SORTIS** ; nous comprenons fort bien ce qu'est le bégaiement et comment mes méthodes

²⁰³ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

nous ont permis d'arrêter de bégayer et de convertir ce bégaiement en une bénédiction. **Notre « rémunération » pour le coaching est votre réussite à atteindre la fluence**, ce qui résulte en une Victoire Personnelle publiée sur le site web de SAA. Joignez-vous à nous. Voyez la Section 18. (Comme le dit Rick Hawke, producteur de nos vidéos, « Nous offrons une garantie de remboursement, » mais cette garantie humoristique ne vaut pas plus que ce que nous vous chargeons. ☺)

Bonne chance. Mais si vous faites votre part, vous ferez votre propre chance. Vous **DEVIENDREZ** fluide et serez capable, un jour, de dire « le bégaiement fut une grande bénédiction dans ma vie. »

Cet auteur, qui croit en VOUS,

Vous dit maintenant adieu.

Lee G. Lovett, PACB

(Une Personne Ayant Cessé de Bégayer)

info@saahelp.org

PS : Suivront la Section 18 (sur Speech Anxiety Anonymous) et la Section 19 (sur notre bibliothèque de Séances de Coaching) et la Partie V, une bibliographie élargie. Au revoir pour l'instant.

Avant de vous laisser, je vous demande **DE M'ÉCRIRE** et de m'ajouter parmi vos amis Facebook. (Pour ceux d'entre vous qui ne peuvent m'écrire en anglais, écrivez votre texte en français et envoyez-le à Richard — richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com — et il le traduira avant de me le faire suivre.)

PARTIE V

RESSOURCES

Section 18

NOUS VOUS INVITONS À REJOINDRE SPEECH ANXIETY ANONYMOUS

Un organisme sans but lucratif

Où des Personnes Ayant Cessé de Bégayer aident d'autres PQB

(Disponible en Anglais seulement)

Pour obtenir de l'aide en français, contactez Richard Parent à richardparent99@gmail.com

« Si je peux dire un mot dans une situation,
Je peux dire n'importe lequel mot en toute situation. »

Lee G. Lovett

C'est avec grand Plaisir que j'affirme le succès continu de mon organisme de charité, « Speech Anxiety Anonymous » (SAA), que moi et quelques-uns de mes intrépides Compagnons-PACB avons créé en 2017, où des individus ayant déjà bégayé aident d'autres PQB : cliquez [ICI](#)²⁰⁴ pour vous rendre sur le site.

²⁰⁴ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/>

SAA est un organisme sans but lucratif qui ne charge rien aux PQB. À ce jour, l'organisme a été financièrement soutenu uniquement par Lee Lovett et ceux qui donnent de leur temps. *Ses services sont disponibles à toutes les personnes qui souffrent de leur parole de par le vaste monde, sans égard à leur race, principes, couleur ou autres variables.* Nous voulons simplement aider, du mieux que nous pouvons, ceux qui souffrent d'anxiété de parole. Nous offrons :

- Des séances de coaching en direct quotidiennement.
- Une importante bibliothèque de vidéos de séances de coaching enregistrées avec la permission des PQB ayant bénéficié de ce service.
- Des vidéos organisées par sujets.
- Des Skype-chats pour les membres.
- Autres services qui sont présentement en devenir.
- Toute autre chose qui, selon nous, pourrait vous aider.

Toute PQB, de n'importe où dans le monde, peut joindre nos rangs simplement en s'inscrivant. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en nous laissant vos coordonnées (qui ne seront pas partagées avec personne d'autre) et nous vous contacterons.

Afin de recevoir toutes les mises à jour, les informations gratuites, avoir accès aux vidéos de séances de coaching et pour vous inscrire sur la liste d'attente des séances gratuites sur Skype pour que nous vous aidions à progresser dans votre autoguérison, (1) Souscrivez à mon site YouTube en cliquant [ICI](#) ²⁰⁵ et (2) rendez-vous sur [le site SAA](#) ou à www.speechanxietyanonymous.org.

²⁰⁵ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

LE PANTHÉON DE SAA

SAA a créé son Panthéon où sont intronisés ceux qui souffraient de leur parole et qui ont réussi notre programme en ayant mit un terme à leurs anxiétés de parole en démontrant les progrès suivants :

- (1) La PQB n'a pas eu d'incident de parole déplorable (défini comme un incident qu'un inconnu aurait reconnu comme un handicap de parole chez la PQB) pendant au moins quatre semaines consécutives, la PQB ayant ainsi démontré qu'elle pouvait éviter tout blocage/bégaiement/silence indu en toute circonstance.
- (2) SAA publie la Victoire Personnelle de cette personne (qui peut aussi être anonyme, à la demande de cette personne).

Lorsque la PQB satisfait aux critères ci-haut, elle est désignée une PACB (personne ayant cessé de bégayer), elle est intronisée à notre Panthéon et une Certificat (lequel ressemble à un diplôme universitaire) est remis au nouveau membre. C'est une journée TRÈS heureuse, à la fois pour le membre et SAA ! Au moment d'écrire ces lignes, SAA comptait une cinquantaine de membres, tout en continuant à en ajouter chaque mois. Avec la croissance du nombre de PACB, nous espérons qu'il en sera de même pour le nombre de « coaches » potentiels²⁰⁶, ce qui devrait conduire, nous l'espérons, à une croissance exponentielle du membership de notre Panthéon.

Les PACB sont aussi encouragées à participer à des activités post-guérison, telles que de travailler sur leur habileté à passer des entrevues d'emplois, à parler/prendre la parole en public (Toastmasters), et ainsi continuer à parfaire leur parole de la manière la plus naturelle, efficace et agréable que possible, à apprendre à vraiment AIMER parler, comme c'est le cas pour l'auteur et pour le nombre grandissant de PACB. La Section 16, *Le programme post-guérison et la Guerre contre la Peur* (page 401) constitue une autre étape essentielle pour toutes les PACB.

Il est important de rappeler que le régime de recartographie/reprogrammation quotidienne de notre cerveau expliqué dans ce livre est un engagement à vie et apportera bien d'autres bienfaits à la vie de la PACB en plus de l'avoir aidé à cesser de bégayer.

²⁰⁶ C'est le principe du « donnez au suivant. »

« Maintenir l'ordre dans le chaos est l'essence même de la vie ... C'est ce qui nous distingue... le contrôle de soi – la cure en trouvant l'homéostasie... est... ce que nous faisons toujours (et devons faire). » - Norman Doidge, [*The Brain That Changes Itself*](#)²⁰⁷.

La finalité de ce programme est (1) AUCUN incident de parole déplorable, (2) confiance en la capacité de l'individu d'éviter des incidents de parole déplorables, (3) connaissance des techniques de base de prises de parole en public et, par-dessus tout, (4) UNE PAROLE DÉTENDUE ET RÉSONNANT NATURELLEMENT, (5) un karma grandement amélioré et, par conséquent, (6) une vie bien meilleure et plus heureuse.

L'existence de SAA est PLEINEMENT justifiée par CHAQUE membre du PANTHÉON. Nous nous réjouissons pour chacun de ceux qui se joignent à nous dans cette merveilleuse aventure qu'est le parcours vers la fluence.

C'est un nouveau monde. Un de mes Compagnons-PACB, de Bosnie, l'a fort bien formulé dans un courriel du 16 août 2018 :

« Je vous ai toujours recommandé à toute PQB que je connais ainsi qu'à mon groupe Facebook qui compte environ 400 personnes. Je suis trop heureux de pouvoir aider. ***Vous avez parfaitement raison au sujet du succès et de la grande importance du projet SAA. Il change certainement des vies en plus d'être le projet le plus sérieux et réussi de l'histoire pour les PQB.*** »

Nous, de SAA, rougissons face à de tels commentaires, car cela nous donne de l'espoir pour un avenir meilleur pour les PQB de partout – et pour vous.

²⁰⁷ Version française : [Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau : Guérir grâce à la neuroplasticité](#).

Reconnaissance/ « Remerciements »

Je profite de cette occasion pour remercier ces intrépides PACB qui se sont joints à moi comme co-fondateurs de SAA :

Josh Zello ;

Zhenhua « Johnson » Sun ;

Jason Ewing

Prathusha Ravi, et

Ankit Singh.

Peu de temps après, aussitôt qu'ils ont entendu parler de moi, les personnes suivantes, toutes fort bien connues dans la bégosphère, se sont jointes à nous et continuent à nous prodiguer de judicieux conseils :

Ruth Mead, auteure de [*La parole est un fleuve*](#);

Matt (Matthew) O'Malley (prolifère auteur de plusieurs articles sur le bégaiement et (co-fondateur du groupe Facebook Stuttering Community);

Rob Lunan, Hypnotiseur certifié;

Richard Parent, traducteur de [plusieurs ouvrages](#) sur le bégaiement.

Paul Brocklehurst, Ph D., professionnel de la parole, mérite des remerciements spéciaux pour s'être joint à SAA comme coach ainsi que pour ses judicieux conseils sur la perspective des professionnels de la parole. Paul travailla plusieurs années au Département de la parole de L'Université d'Édimbourg, en Écosse, et fut l'auteur, avant de se retirer, de nombreux et très respectés articles sur la parole. Il offre maintenant un programme GRATUIT anti-bégaiement en ligne, programme que vous trouverez en cliquant [ICI](#)²⁰⁸

²⁰⁸ Ou à <http://www.stammeringresearch.org/>

Je remercie également ***tous ceux dont les noms sont énumérés sur le Comité consultatif de SAA***. Cette liste inclut les présents « coaches », c.-à-d. des volontaires pour coacher ceux qui souffrent de bégaiement. Cette liste grandissante EST certainement Le Futur pour l'expansion des méthodes dans ce livre comme un sentier conduisant à la fluence pour un nombre infini de personnes souffrant de leur parole.

Des remerciements spéciaux vont à ceux qui ont, ***aimablement***, traduit ma 2^e Édition dans d'autres langues et qui m'ont dit qu'ils allaient également traduire cette 3^e Édition, qui est deux fois plus volumineuse :

Zhenhua « Johnson » Sun, traducteur chinois;

Ankit Singh, traducteur Hindi;

Richard Parent, Traducteur français.

De nos jours, rien n'est accompli sans une équipe technique. Je suis redevable envers mon petit-fils, Taylor Lovett, pour le site de SAA; envers David Blacquire et Pat Caton, respectivement pour garder mes équipements PC et Apple en état de fonctionnement.

Il y a un « As » sans lequel il n'y aurait pas de vidéos sur Twitch.tv ou sur YouTube. C'est :

RICHARD HAWKE

Richard est un homme aux talents multiples : musicien professionnel, photographe, ex-exécutif d'une agence de publicité, et gourou d'ordinateurs – et un ami proche. Il supervise et maintient présentement les sites web de SAA, nos canaux YouTube et Twitch.tv. De plus, il s'occupe de la mécanique de mes livre audio. Sans Rick, nos sites, vidéos, systèmes etc. « planteraient » régulièrement. Il ne m'a jamais chargé un seul sou. Nous ne pourrions jamais l'en remercier assez !!!

La sagesse et les avis de tous ceux qui précèdent m'ont été immensément utiles.

Je conclus ce postscriptum avec la citation d'un petit mais profond chef-d'œuvre de James Allen, « *As A Man Thinketh* » :

*« La volonté humaine, force invisible,
Progéniture d'une âme immortelle,
Peut vous ouvrir la voie vers tout objectif,
Même si des murs en granite s'interposent. »*

Il est maintenant temps que vous passiez à l'action. Cliquez [ICI](#)²⁰⁹ et joignez-vous à une équipe gagnante, SAA. J'espère vous y retrouver et vous ajouter à ma très longue liste de Compagnons de parole.

²⁰⁹ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/>

Section 19

BIBLIOTHÈQUE DE VIDÉOS

*« Les bonnes bibliothèques sont un service public ;
les grandes bibliothèques construisent des communautés »*

R. David Lankes

Directeur de la bibliothèque
Université de la Caroline du Sud

Richard Hawke, producteur et directeur de nos séances quotidiennes en ligne de coaching, également créateur et curateur de notre bibliothèque de vidéos, nous a fourni l'information suivante.

La bibliothèque de vidéos

La bibliothèque de vidéos de Speech Anxiety (la bibliothèque) est une collection de vidéos (sur YouTube et Twitch.tv) qui sont consacrées au traitement et à la guérison de l'anxiété de parole. À la date de publication de cette 3^e Édition, nous croyons qu'il s'agit **de la seule collection de vidéos gratuites sur l'anxiété de parole dans le monde aujourd'hui**. À la date à laquelle [cette 3^e Édition](#) (version anglaise) est publiée sur Amazon, il devrait y avoir autour de **750 vidéos dans notre bibliothèque**, avec un taux de croissance mensuel variant entre 100 et 150. (Certaines de nos séances de coaching ne sont pas enregistrées ou publiées en ligne, quelques PQB ne voulant pas être vues ou/et enregistrées.)

Un groupe de courageux individus de par le monde ont partagé leur parcours personnel du bégaiement vers la fluence sur vidéos afin de démontrer que le bégaiement peut être vaincu et pour révéler comment ils s'y sont pris. Des personnes souffrant de bégaiement (PSB) qui nous ont

envoyé des courriels ont reçu des séances de coachings sur Skype, lesquelles furent enregistrées tout en étant diffusées en direct et placées dans notre Bibliothèque de Vidéos de Parole.

Chaque vidéo est identifiée par le sexe, l'âge, le lieu de résidence, le prénom ou un pseudonyme de l'étudiant et une brève description du contenu de la vidéo. Vous pouvez visionner TOUTES les vidéos du parcours de toute personne vers la fluence. Vous pouvez donc visionner la première, la seconde, la troisième, etc. vidéos d'une personne jusqu'à la fin de son parcours qui se termine normalement par une vidéo de sa Victoire Personnelle. La personne moyenne souffrant d'anxiété de parole a besoin de 12 séances de coaching pour résoudre son problème de parole, bien que certaines n'aient besoin que de 4 séances alors que pour d'autres, ce sera 30 séances ou plus.

Ces vidéos sont des enregistrements de séances de coaching quotidiennes *en ligne*, que je fais sept jours par semaine (sauf les jours fériés, les vacances, etc.) sur YouTube (cliquez [ICI](#)²¹⁰ pour vous y rendre) et sur Twitch.tv (cliquez [ICI](#)²¹¹ pour vous y rendre). Ces séances quotidiennes *en ligne* peuvent être visionnées par quiconque sur les sites mentionnés.

Ces séances de coaching et les Victoires Personnelles sont présentement dirigées par Lee Lovett, connu sous le surnom de « the Speech Whisperer²¹² », et par d'autres personnes ayant cessé de bégayer (PACB), la plupart ayant publié leurs Victoires Personnelles sur le site de Speech Anxiety Anonymous, (cliquez [ICI](#)²¹³.)²¹⁴

La bibliothèque de vidéos est gratuite et disponible à tous ceux qui y souscrivent. Il ne vous en coûtera rien pour y souscrire et vous n'avez pas à décliner vos informations personnelles. Ces informations, si fournies à SAA, ne seront pas partagées avec d'autres.

Quelle est l'attrape ? Il n'y en a pas. L'accès est gratuit. En ce moment, ***tout le matériel de la bibliothèque est disponible et peut être partagé, mais pas publié sans une permission écrite.*** Ce qui signifie qu'aucune vidéo ne peut être distribuée/reproduite, intégralement ou en partie, dans un produit, service ou exécution, sans la permission expresse de Lee G. Lovett ou de l'éditeur de ce

²¹⁰ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

²¹¹ Ou à <https://www.twitch.tv/speechwhisperer>

²¹² Celui qui murmure. RP

²¹³ Ou à <https://speechanxietyanonymous.org/>

²¹⁴ Précision : les autres PACB et moi qui offrons des séances de coaching n'avons pas les équipements nécessaires pour enregistrer nos séances. Celles-ci ne sont donc pas mises en ligne. RP

livre, Peace Love & Reason LLC. Ces vidéos ne doivent pas servir à quiconque en retirerait un bénéfice mercantile.

Pourquoi devriez-vous visionner ces vidéos ? Pour voir comment d'autres composent avec leur anxiété de parole sous toutes ses formes et pour trouver des moyens de combattre cette condition.

Comment utiliser la bibliothèque de vidéos ?

Les vidéos sont organisées par titres descriptifs et en collections de divers types et peuvent faire l'objet de recherches en insérant des tags/mots clés (tout comme lorsque vous effectuez une recherche sur Google). Elles sont organisées chronologiquement.

En regardant ces vidéos, vous verrez comment d'autres ont vaincu leur bégaiement. Les Victoires Personnelles vous fournissent un résumé, en leurs propres mots, du travail effectué par les PACB. Pour ceux qui commencèrent à skyper avec moi APRÈS que nous ayons commencé à enregistrer ces vidéos de séances de coaching (et qui nous en ont donné la permission), vous y trouverez toutes leurs vidéos, de la première à la dernière, vous donnant ainsi l'occasion d'observer leur progression vers leur sortie du bégaiement. Il n'y a rien d'aussi efficace que de voir et d'entendre pour vous aider à comprendre que, vous aussi, pouvez battre Satan le Bégaiement.

Alors, il est temps d'y aller maintenant. Cliquez [ICI](#)²¹⁵ et commencez à profiter des vidéos de séances de coaching.

²¹⁵ Ou à <https://www.youtube.com/>

20.0 LIENS INTERNET D'INTÉRÊT

(Il se peut que certains liens ne fonctionnent pas dus à des changements hors de mon contrôle)

Site web de Lee : <http://leeglovett.com>
<http://leeglovett.com/my-life-as-a-stutterer/>

Lien de l'**International Stuttering Association** vers la vidéo de Lee
<http://isad.isastutter.org/isad-2016/papers-presented-by-2016/stories-and-experiences-with-stuttering-by-pws/no-more-stuttering-lee-lovett>

(Il peut y avoir un avertissement de sécurité)

Lien **Facebook** de Lee :
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011737520783>

Speech Anxiety Anonymous (SAA)

Faites une place aux Personnes Ayant Cessé de Bégayer

L'organisme sans but lucratif de l'auteur

<https://speechanxietyanonymous.org/>

Site web de Lee Lovett

Cliquez [ICI](#)²¹⁶

Coachings quotidiens en direct/en ligne & vidéos YouTube

Cliquez [ICI](#)²¹⁷

²¹⁶ Ou à <http://leeglovett.com/about/>

²¹⁷ Ou à <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dr. Paul Brocklehurst Mindfulness Course

Un cours en ligne gratuit sur la parole

Cliquez [ICI](#)²¹⁸

Facebook bégaiement

Sites web anglais où des PQB se rencontrent & échangent

[Stutterers against Stuttering](#)²¹⁹

(Je saute ici l'énumération des autres sites en anglais car je présume qu'ils sont de peu d'intérêt pour les francophones, à l'exception de celui de Pamela Mertz. RP)

Pamela Mertz

Make Room for the Stuttering

Cliquez [ICI](#)²²⁰

Certains organismes dédiés au bégaiement

Je ne suis pas très familier avec les organisations relatives au bégaiement parce que, depuis que je me suis autoguéri il y a 40 ans, je ne me souciais plus du bégaiement – du moins, jusqu'à ce que j'écrive ma 1^e Édition à ce sujet en 2015.

Si vous googlez « Stuttering Help », vous trouverez plusieurs groupes qui œuvrent auprès des/pour les PQB. Voici les plus importants :

²¹⁸ Ou à <http://www.stammeringresearch.org/onlinecourse/>

²¹⁹ Ou à <https://www.facebook.com/search/top/?q=stutterers%20against%20>

²²⁰ Ou à <https://stutterrockstar.com/author/stutterrockstar/>

The International Stuttering Association (ISA)

Un guide pour toutes les organisations sur le bégaiement.

<http://www.isadtutter.org/>

Stuttering Foundation of America (SFA)

P O Box 11749

Memphis, TN 38111-0749

Tel. 800-992-9392

National Stuttering Association (NSA)

119W. 40th Street, 14th Floor

N.Y., N.Y. 10018

Tel. 800-WESTUTTER

American Speech-Language-Hearing Association (ASHA)

22000 Research Blvd

Rockville, MD 20850

BIBLIOGRAPHIE

La **bibliographie** qui suit commence par énumérer les livres sur (1) l'Auto-conditionnement /autohypnose, (2) des livres liés au cerveau et (3) s'aider soi-même. Je vous encourage fortement à tous les lire puisqu'ils peuvent tous vous aider à utiliser mes Étapes, ce qui accélérera et améliorera votre progression à vaincre le bégaiement et, comme prix-boni, vous aidera à devenir une bien meilleure personne et, ainsi, élèvera votre karma et votre vie.

Je termine cette bibliographie par une liste de livres reliés au bégaiement et j'ai surligné ceux qui m'ont semblé les plus utiles. *Ceux qui doivent être lus sont numérotés.*

(Pour plusieurs ouvrages, il existe une traduction française. RP)

Auto-conditionnement/Autohypnose

(Façons pour les profanes d'appliquer la **neuroscience**)

(1) [La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente](#), par Emile Coué.

[L'autohypnose et l'autothérapie de Leslie M. Lecron.](#)

(2) [A Practical Guide to Self-Hypnosis](#), Melvin Powers

Version audio de ce livre: <https://www.youtube.com/watch?v=-dh6RXbQQeo>

[Helping Yourself with Self-Hypnosis](#), Frank S. Caprio, M.D.

Neuroscience, Neuroplasticité et autres ouvrages relatifs au cerveau

(3) [Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau](#). De Norman Doidge, M.D., 2015.

Helping Yourself with Psychiatry, Frank S. Caprio, M.D.

Upward Spiral: Using Neuroscience... Alex Korb, Ph. D.

[Biologie des croyances](#), Bruce Lipton, Ph. D.

You the Placebo, Dr Joe Dispenza.

Use Your Brain, Daniel Amen, MD

Soft-Wired... Brain Plasticity, Psycho-Cybernetics, Maxwell Maltz, Michael Merzenich Ph. D.

Hidden Persuaders, Vance Packard. PDF en français : [La Persuasion clandestine](#).

The Power of the Mind to Heal, Joan Borysenko Ph. D.

[La puissance de votre subconscient](#), Dr Joseph Murphy

The Battle for the Mind, William Sargent.

S'aider soi-même

- (3) ***Happiness in Seven Steps*, Lee G. Lovett** (Il s'agit d'un programme court mais très efficace pour vous aider à garder votre esprit/cerveau dans le bon état d'esprit)

Acres of Diamonds, Russell Conwell

As a Man Thinketh, James Allen. En français : [l'homme est ce qu'il pense](#).

Looking Out for Number One, Robert J. Ringer

[La magie de croire](#), Claude Bristol

[La puissance de la pensée positive](#), Norman Vincent Peale

Think and Grow Rich, Napoleon Hill

Vocabulaire – absolument essentiel

Pour une stature de parole professionnelle

- (5) **WORDS You Need to Know & Facts You're Embarrassed Not to Know**, 2^e Édition par Lee Lovett et son petit-fils (il vous présente les mots catégorisés par familles et vous aidera

énormément avec plusieurs des Trucs. Le « problème » sont les mots; mais c'est aussi la solution.)

30 Days to a More Powerful Vocabulary, Dr Wilfred Funk/Norman Lewis (Il s'agit d'une brève lecture, d'un Classique qui vaut la peine d'être lu. Très bon livre pour les débutants.)

Cours anti-bégaiement en ligne

Paul Brocklehurst , Ph. D., psychologie expérimentale, consultant pour Speech Anxiety Anonymous, et coach pour SAA: cliquez [ICI](#)²²¹.

Livres sur le bégaiement

Le problème avec les livres sur le bégaiement en général est qu'ils ont OU été rédigés par des auteurs n'ayant JAMAIS bégayé OU par des personnes qui bégaiant TOUJOURS. Ma logique m'amène dans une autre direction. Au meilleur de ma connaissance, **les exceptions les plus connues sont Ruth Mead, Bob Bodenhamer et John Harrison**. Bien que je n'aie pas lu les ouvrages de Bodenhamer et de Harrison, je note que les autres les recommandent fortement.

(6) [*La parole est un fleuve*](#), Ruth Mead. Vous prendrez plaisir à le lire.

(7) Pour voir toute une série d'ouvrages de Bob Bodenhamer et le livre de John Harrison traduits en français, cliquez [ICI](#)²²².

[*L'Histoire d'un bègue*](#), par Frederick Pemberton Murray. Le Dr Murray est décédé le 24 janvier 2019.

Effective Counselling in Stuttering Therapy, Stuttering Foundation Publication No. 0018.

²²¹ Ou à <http://www.stammeringresearch.org/onlinecourse/>

²²² Ou à <http://www.freestutteringbooks.com/traductions-franccedilaises.html>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

From Stuttering to Fluent Speech, Ronald L. Webster, Ph. D., Hollins Communications Research Institute, 215 pages.

How I Raised Myself from Failure to Success in Selling, par Frank Bettger, Prentice Hall, 276 pages.

[Une autothérapie pour les personnes qui bégaiant](#), par Malcolm Fraser.

Speech Correction Principles and Methods, par Charles Van Riper, Prentice Hall, 1947. 470 pages.

Stuttering: [A Comprehensive New Approach Based on the Valsalva Hypothesis](#), William D. Parry, 2013. 308 pages.

Stuttering: Straight Talk for Teachers, Stuttering Foundation Publication No. 0125, 30 pages.

[Mon enfant bégaié : comment en parler à l'école](#), de Goodbye Bégaiement.

Stuttering Therapy: Transfer and Maintenance, 2^e édition, Stuttering Foundation Publication No. 0019, 100 pages.

Stuttering: An Integration of Contemporary Therapies, Stuttering Foundation Publication No. 0061, 78 pages

The Genius of Dean Williams, Stuttering Foundation Publication No. 0425, 102 pages.

[Conseils pour ceux qui bégaiant](#), traduction d'un ouvrage de la Stuttering Foundation.

Rendez-vous sur la page des traductions françaises de la Stuttering Foundation en cliquant [ICI](#). Vous y trouverez plusieurs ouvrages traduits en français.

De ma lecture rapide de douzaines d'ouvrages sur le bégaiement (tous lus après avoir rédigé ma 1^e Édition), un de mes préférés parmi les plus touchants, [L'histoire d'un bègue](#), par Frederick Pemberton Murray, m'a littéralement fait pleurer. De toute évidence un homme instruit, affable et ayant longtemps souffert, *ayant passé sa longue vie d'adulte en thérapie*, en cliniques, et à suivre des séminaires, *toujours à la recherche d'une solution qui n'est jamais venue*, écrivit :

« Je n'ai jamais vu de guérison totale... *Aucune thérapie ne fut durablement efficace.* »

Le Dr Murray est décédé le 24 janvier 2019.

Un des plus réputés et respectés thérapeutes du bégaiement, **Charles Van Riper** (1905-1994), lui-même « bègue » sévère, ayant, selon sa bio sur Wikipédia, conseillé des milliers de PQB, écrivit :

« ... Je garde toujours espoir que d'autres concrétiseront le vœu que j'ai formulé [de guérir mon bégaiement] ... D'ici là, je désire témoigner qu'il est possible de vivre une vie heureuse et utile, même en étant une PQB. »

J'admire tellement sa détermination (voir [*Une autothérapie pour les personnes qui bégaiant*](#) de Malcolm Fraser, à la page 49.)

Ce sentiment général peut être observé dans plusieurs autres ouvrages. Par exemple, voir [*Stuttering, A Comprehensive New Approach*](#), par William D. Parry, ancien avocat devenu orthophoniste, qui écrit :

*« La plupart des PQB essaient diverses formes de thérapie avant de trouver un soulagement ou d'abandonner tout simplement, » ajoutant que **seulement environ un tiers des PQB ayant suivi une thérapie en retirent un soulagement substantiel ou à long terme.** »* (Voir page 171 de la version anglaise.)

Heureusement, *le pourcentage des succès avec mes méthodes excède maintenant 90 %*. Je vous réfère à la Section 17.1, *Nos succès*, (page 411). Le monde change ; l'humanité trouve des moyens pour améliorer son sort. Comme moi et bien d'autres (environ 50 Victoires Personnelles et plusieurs autres non publiées) l'ont démontré, on peut CESSER de bégayer et nous pouvons reprogrammer notre cerveau à aimer parler, même au téléphone, avec des inconnus, des personnes en autorité et en public. (Il convient de noter que je donne mon livre aux PQB et que je ne charge rien pour le coaching. Il n'y a donc pas d'objectif mercantile pouvant autrement nuire au succès de ceux qui utilisent mes méthodes.)

Plusieurs auteurs de livres sur le bégaiement ne sont pas des PQB ou le sont mais ils bégaiant toujours, et offrent des thérapies en cliniques, des thérapies d'une semaine, de deux semaines et plus, des cours coûtant des milliers de dollars (dans un cas en 2016, 5000 \$ pour une thérapie de deux semaines et 2000 \$ pour un refresher – une remise à niveau). D'autres prix varient de 1 800 \$ à 5 000 \$ US, un coaching privé coûtant généralement 180 \$ US l'heure. Certains d'entre eux prétendent qu'un pourcentage élevé de leurs patients sont et demeurent fluents. Mais lorsque j'ai googlé les résultats en ligne, ces derniers ne correspondaient aux promesses. *Dans les livres de ces cliniciens, livres que j'ai lus, je n'ai pas été capable de trouver*

les étapes d'une guérison; ils se contentent de généraliser et demandent au lecteur de se présenter à la clinique où on leur révélera le secret de la cure.

Fait intéressant, *je n'ai pas observé dans ces autres ouvrages quelque chose qui ressemblerait aux six étapes bien précises d'un processus d'autoguérison comme celles qui sont définies dans mon livre.* Bien que quelques-unes de mes méthodes (par exemple les autosuggestions et l'hypnose) soient abordées dans d'autres ouvrages, elles sont rapidement rejetées du revers de la main comme non efficaces, bien que les raisons d'un tel rejet n'aient pas été clairement formulées. ***Nos Victoires Personnelles rédigées avec certains détails et nos vidéos sont la démonstration des autoguérisons,*** selon la définition que nous donnons à ce terme. La programmation de notre cerveau constitue la fondation de nos méthodes et la clé pour résoudre la plupart des problèmes, que ce soit l'anxiété, la colère, l'ennui, la dépression et l'insomnie, tous des enjeux classiques et cognitifs pouvant être résolus.

Au meilleur de mes connaissances, les autres auteurs n'ont pas appliqué ou recommandé la plupart de mes méthodes, encore moins de la manière dont je l'ai fait, ou avec *mes techniques pour s'y exercer (qui sont l'équivalent de séances avec un thérapeute bien qu'elles soient appliquées par la PQB elle-même)*, pas plus qu'ils n'utilisent quoi que ce soit qui ressemblerait, même de loin, à mes Étapes 5 et 6, *lesquelles fournissent une autothérapie quotidienne continue, ni mes 12 trucs (pour prévenir les rechutes) aussi longtemps que persiste le problème. Là réside la principale différence entre mon livre et les leurs.*

La précédente bibliographie est tristement incomplète mais c'est tout ce que le temps m'a permis de faire. Quelque chose est mieux que rien, j'espère. Mes excuses les plus sincères aux sources valables que je n'ai pas lues et/ou énumérées.

QUELQUES MOTS SUR L'AUTEUR



La communauté médicale a longtemps considéré le bégaiement comme « une maladie incurable » et la majorité des ouvrages sur le bégaiement furent rédigés par des thérapeutes de la parole, la plupart d'entre eux n'ayant jamais bégayé ou bégaiant *toujours*. L'auteur, Lee G. Lovett, *a* bégayé, mais a trouvé des moyens pour *cesser* de bégayer de façon *permanente* et s'est enseigné à **aimer** parler et à utiliser *la reprogrammation quotidienne de son cerveau* pour se donner une vie bien meilleure. Une armée toujours grandissante de PQB ayant suivi son exemple ont également cessé de bégayer, ce qui constitue une « cure » selon notre définition, et ce livre se donne la mission de répandre la bonne nouvelle : ***on peut cesser le bégaiement et résoudre les peurs liées à l'anxiété de parole ; vous pouvez apprendre à aimer parler et vous pouvez utiliser la programmation de votre cerveau pour enrichir votre vie.***

M. Lovett, que ses amis surnomment souvent « L'homme qui murmure » ou « Coach, » a cessé son bégaiement après une bataille de plusieurs décennies et il a aidé – et continue toujours à le faire – d'autres PQB d'en faire de même. Il s'y prend de quatre manières : (i) trois éditions de ce livre (la seconde étant disponible en mandarin, en hindi, en français et en anglais et cette 3^e Édition, en plus d'être disponible dans les quatre langues précédentes, devrait également l'être en arabe et en néerlandais/hollandais – toutes ces traductions étant des contributions personnelles de lecteurs qui ont également cessé de bégayer), (ii) une bibliothèque gratuite de quelque 700 vidéos de séances de coaching, à laquelle viendront

s'ajouter quelques 100 vidéos par mois, toutes sur YouTube et Twitch.tv (vidéos qui ont été vues plus de 25 000 fois en date de mars 2019) (iii) son organisme sans but lucratif – Speech Anxiety Anonymous – là où des personnes ayant cessé de bégayer (PACB) en aident d'autres gratuitement, plus (iv) l'auteur a donné quelque 2 500 séances de coaching gratuites à des PQB (2016 à 2018) et il continue à donner de 20 à 40 heures *par semaine* de son temps à coacher des PQB, en ligne et à enregistrer autant de séances que le permettront les PQB. Ces vidéos (...) sont une excellente source gratuite de coaching pour les PQB de par le vaste monde.

Lee a deux objectifs centraux : (1) débarrasser la planète du bégaiement et de l'anxiété de parole sous toutes leurs formes, et (2) convaincre autant de personnes que possible à prendre avantage des lois de la neuroplasticité cérébrale en s'administrant, quotidiennement, un régime structuré de reprogrammation de leur cerveau pour leur permettre de *se défaire de l'anxiété, de la colère, de l'ennui, de la dépression, de l'envie, de la gloutonnerie, de la paresse, de l'insomnie et de conditions cognitives similaire et toxiques grâce à la reprogrammation/contrôle du cerveau, et cela sans avoir recours à aucun des produits suivants : les médicaments et tous genres (spécialement les opiacés et comprimés similaires), appareils médicaux, de procédures médicales invasives, de méthodes anormales de respiration, de mouvements de la langue anormaux et toute autre méthode qui ne fait pas partie d'une parole normalement fluide*. Une fois que le bégaiement a cessé, les Trucs de Lee devraient être rarement nécessaires, bien que certains d'entre eux puissent améliorer votre parole en général.

L'auteur a commencé à bégayer à l'adolescence et son bégaiement était, de façon sporadique, sévère (avec un blocage complet dans les situations les plus cruciales, comme de défendre un dossier à la cour) dans la vingtaine. C'est alors qu'il se mit désespérément à chercher un moyen de s'en sortir. Après avoir laissé le bégaiement, pendant dix ans, se transformer en un démon qui contrôlait sa vie (pendant une période de dix ans d'une malheureuse résignation), il mit un autre cinq ans pour rendre son bégaiement indétectable et dix autres années à éradiquer les peurs de celui-ci et à s'enseigner à *aimer* parler. Pendant cette période de 15 ans, il découvrit des méthodes pour cesser de bégayer qu'il a divisées, dans ce livre, en six étapes conviviales. Il affirme *ne pas avoir bégayé ni avoir eu peur de bégayer depuis plus de 40 ans*, et il offre comme preuve des interviews sur Skype et des versions orales/audibles de toutes les éditions de ses livres, lesquels il lut entièrement, tout comme il le fit pour enregistrer les versions audibles de deux de ses autres livres.

Depuis avril 2016, M. Lovett estime *qu'environ 100 PQB ont cessé de bégayer en utilisant ses méthodes*, desquelles *environ 50 ont publié leur Victoire Personnel sur Speech Anxiety Anonymous*, que quiconque peut maintenant lire et plusieurs des plus récentes ont des vidéos

accompagnant leur Victoire Personnelle. (Ce ne sont pas toutes les PACB qui acceptent de publier leur histoire, même sous un pseudonyme, et/ou qui veulent que leurs vidéos soient vus.)

Avant de pratiquer le droit et de cofonder une centaine de compagnies qui sont toujours en opération, M. Lovett occupa plusieurs emplois (serveur, conducteur de taxi, livreur de 10 000 livres de glace par jour, ouvrier dans une compagnie d'acier, clerc au Sénat américain, portier et gérant des pages républicains (tout en opérant un redoutable standard téléphonique, le téléphone étant le cauchemar des PQB), suivi de vente de porte-à-porte et, plus tard, gérant des ventes national d'un manufacturier de pièces électroniques de Boston alors en plein essor. Puis il devint avocat et auteur de plusieurs livres sur la loi des communications et fut éditeur d'un Journal juridique. Mais il consacra la majorité de son temps à cofonder des compagnies de radio, de câblodistribution, de téléphonie cellulaire et autres, dont la plupart furent vendues ou fusionnées à des compagnies publiques mais toujours en opération. Pour plus d'informations sur Lee, Cliquez [ICI](#)²²³.

Retiré depuis de nombreuses années, Lee demeure un homme de famille dévoué, marié depuis 45 ans à Lynda Barnes Lovett [talentueuse pianiste, compositrice et chanteuse, www.lyndalovett.com]. Ils ont quatre fils et 13 petits-enfants en plus deux arrière-petits-enfants. Ayant déjà été un joggeur, cycliste, skieur alpin et un haltérophile, son passe-temps préféré est de lire un livre par semaine, et cela depuis toujours. «BookAWeekMan» est son nom de plume pour ses critiques de livres en ligne, bien que plus d'une autre centaine de ses critiques soient publiées sur son site web à <http://leeglovett.com/books/>

Lee a rédigé plusieurs essais [sur des sujets tels que la colère, l'ennuie, la vie comme perception, comment persuader les autres, l'acceptation de soi, la sérénité et la guerre], ouvrages auxquels il réfère comme ses «Observations», étant donné qu'il se considère comme «a work in progress» [littéralement «un travail en devenir» ou «une œuvre inachevée»] avec encore pas mal de chemin à faire. Il préfère observer plutôt que de prêcher. Voyager le lien vers son site web : <http://leeglovett.com/observations/>

²²³ Ou à <http://leeglovett.com/about/>

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Bien qu'il ne puisse garantir sa disponibilité, *M. Lovett continue à coacher des personnes souffrant de leur parole*, individuellement, *sans frais*, que ce soit par courriel, Skype, FaceTime, téléphone, etc. On peut le joindre à info@leeglovett.com

Autres livres de Lee Lovett **Maintenant sur Amazon-Kindle**

[*Happiness in Seven Steps*](#)

[*WORDS You Need to Know*](#)

[*& Facts You're Embarrassed Not to Know*](#)

(2^e édition, en collaboration avec son petit-fils, Lee III)

[*The Watergate Rhymes*](#)

Autres livres par Lee G. Lovett

Interpreting the Rules and Regulations of the Federal Communications

Commissions [1965, 1967, 1969,

Tab Books/McGraw Hill — n'est plus en publication]

LIENS INTERNET vers Lee

Courriel : info@saahelp.org

Site web de Lee : <http://leeglovett.com>

<http://leeglovett.com/my-life-as-a-stutterer/>

Lien de l'**International Stuttering Association** vers le vidéo de Lee

<http://isad.isastutter.org/isad-2016/papers-presented-by-2016/stories-and-experiences-with-stuttering-by-pws/no-more-stuttering-lee-lovett>²²⁴

Lien **Facebook** de Lee :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011737520783>

Speech Anxiety Anonymous

[Organisme sans but lucratif créé par Lee
et ses Compagnons d'Armes autoguérés]

<https://speechanxietyanonymous.org/>

Site des Success Stories (Victoires Personnelles) de SAA

<https://speechanxietyanonymous.org/pwss-archive/>

YouTube : <https://www.youtube.com/LeeLovettSpeechWhisperer>

TWITCH.TV:

<https://www.twitch.tv/speechwhisperer>

Lien vers l'épouse musicienne de Lee :

<http://lyndalovett.com/>

CELA TERMINE LE COMMENCEMENT
DE VOTRE PARCOURS PERSONNEL POUR APPRENDRE À **AIMER** PARLER
ET VERS UNE VIE BIEN PLUS HEUREUSE ET ENRICHISANTE.

²²⁴ Il peut y avoir un message de sécurité RP

RÉSULTAT FINAL : FLUENCE DÉTENDUE

Une dernière chose avant de vous laisser aller. Rappelez-vous toujours ceci :

*Aussi longtemps que nous, PQB, penserons aux mots avant de les dire,
Nous bégayerons toujours à un certain niveau.*

Pour éviter cela, nous devons entreprendre *les étapes finales menant à la fluence* :

PENSER ET N'EXPRIMER QUE DES CONCEPTS – pulsion-envie-idées,
Et tout cela SANS MOTS

En laissant nos *idées sans mots* sortir de notre bouche, notre cerveau sélectionne AUTOMATIQUEMENT et colle les mots à nos concepts-idées, les rendant compréhensibles à nos auditeurs. Nous faisons tous cela à certains moments. C'EST *le processus de la fluence*. Notre travail ne sera pas « achevé » avant que nous ayons entrepris et atteint cette dernière étape.

Jusqu'à ce que vous y arriviez, votre parole sera trop souvent (ou du moins, à certains moments) cahoteuse, haletante, un peu forcée, accompagnée de grimaces ou porteuse d'autres signes d'une lutte de parole disfluente. Ces indices de bégaiement résiduel constituent le plus grand défi pour certaines de nos PQB ayant cessé de bégayer et qui, bien qu'elles communiquent à un débit normal et ne paraissent donc aucunement handicapées, ont encore des signes mineurs mais tenaces de bégaiement – insuffisants, certes, pour gêner leurs conversations normales, mais suffisants pour rendre leur parole un peu moins agréable qu'elle peut et devrait l'être. Éliminer ces signes latents de disfluence post-bégaiement constitue le Résultat Final de mes méthodes.

Vous l'avez deviné : *le Résultat Final est le Truc n° 13* (parler sans penser aux mots), expliqué ici avec plus de détails, mais avec un élément additionnel. Pouvez-vous « faire semblant » de parler sans y penser, sans penser aux mots ? Pas vraiment n'est-ce pas ! Mais il y a un moyen de vous aider à atteindre cet objectif, une autre façon que j'ai expliquée ailleurs dans ce livre rempli de bonnes intentions. Et c'est celle-ci :

En combinant la tenue d'un son (Truc n° 4) avec la liaison-des-mots (Truc n° 10).

Cela éliminera les « bosses » ainsi que le besoin de tout mouvement erratique facial ou corporel. Comment pouvez-vous faire cela ? En [prétendant que vous chantez](#). Hum et tenir « Hmmmmmm » comme si vous le chantiez avec un vibrato tout en tenant la note pendant plusieurs secondes. Faites-le maintenant. Puis refaites-le, mais cette fois *sans* vibrato. Puis refaites-le une troisième fois ; cette fois, tout en tenant la note, dites quelques mots : par exemple, « Je suis enchanté de vous rencontrer » ou « Mon nom est _____ » ou « Bonjour, je suis _____ ». ***Vous devez continuer à maintenir cette phonation tout en la faisant passer au travers tous les mots intimement liés*** : « HmmmmJesuisenchantédevousrencontrer. » Lorsque vous faites cela, vous éliminez TOUTE trace d'une parole cahoteuse. Cela doit être pratiqué par de courts énoncés verbaux (Truc n° 11), avec seulement un, trois, ou cinq mots. J'en fais la démonstration dans certaines de mes vidéos de coaching.

Lorsque vous aurez pratiqué cette méthode de hum-liaison-des-mots une bonne douzaine de fois et que vous la maîtriserez, ajoutez-y la ***modulation*** pour accentuer ou donner de la vie à certaines syllabes ou mots. Cela introduira de la variété et du naturel à cette technique dite ***humme-liaison-des-mots-modulation (HLM)***. Pour maîtriser cette HLM, *elle doit devenir votre mode de parole jusqu'à ce qu'elle s'automatise*.

Après avoir pratiqué cela en privé pendant un certain temps, vous serez capable de ***raccourcir*** le « Hummmmm » suffisamment pour le rendre imperceptible. Comme ceci : De « MmmmmMonnomest_____ » à « Mnmonnomest_____ ». L'élément hum sera à ce point court que vous seul pourrez l'entendre.

En faisant ce qui précède, efforcez-vous de simplement *laisser vos idées sans mots sortir de votre bouche*, sans filtre, sans contrôle et automatiquement. (Si, par inadvertance, vous pensez à un mot, ne le dites surtout pas ; dites-en un autre auquel vous n'avez pas pensé.)

Pour le punch KO final, ***combinez le HLM à vos idées sans mots (Truc n° 13)***. Avec le temps, vous pourrez laisser tomber la HLM et utiliser le Truc n° 13 avec passion et la fluence sera vôtre. Vous parlerez alors sans utiliser de Trucs. Je parle sans l'aide de mes Trucs 99,9 % du temps. Vous pouvez aussi le faire.

Après avoir atteint l'objectif précédent, ***votre prochain but*** consistera à continuer à faire ce qui précède et à affirmer sans fin,

« J'adore parler, en toute circonstance, y compris en public. »

Avec le temps, par pure répétition de cette affirmation plus le fait d'entendre votre parole adoucie en tout temps, vous vous ENSEIGNEREZ cette nouvelle habitude D'AIMER parler, tout comme moi et plusieurs de mes PACB.

À ce moment-là, vous aurez encore ***un autre but à atteindre*** : maîtriser votre programme quotidien de reprogrammation cérébrale pendant lequel vous construisez un cerveau qui (la plupart du temps) pensera ce que vous souhaitez qu'il pense : des pensées positives, constructives et agréables – avec un système de rejet systématique des pensées négatives. Il est probable que vous n'y réussissiez pas pour toutes les pensées, mais vous pourrez tout de même devenir une bien meilleure personne que vous l'auriez autrement été.

Enfin, vous pourrez dire en toute impunité,

« Le bégaiement fut une grande bénédiction dans ma vie. »

Pour une vidéo de ce qui précède, cliquez [ICI](#)²²⁵.

PS : Ne cessez jamais de prendre plaisir à lire à haute voix (spécialement à d'autres, aussi) et ***ne cessez jamais de refuser de tomber de la falaise du « bègue. »*** Les Trucs 1 à 8 vous permettront d'éviter les bégaiements sur n'importe lequel mot, alors que les Trucs 7 à 13 (spécialement le Truc n° 11) vous permettront d'éviter de bégayer sur les mots qui suivront. Maîtriser « Le Véritable, Véritable Résultat Final, » et vous en aurez alors vraiment « terminé » avec le bégaiement. Moi et mes Compagnons PACB ouvrons la voie pour VOUS !

²²⁵ Ou à <https://www.youtube.com/watch?v=HwqyTiF3KD4>

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON



Le bégaiement, vous l'admettrez avec moi, est largement un mystère cognitif et physique, autant par sa cause que pour sa guérison. Après s'être débattu pendant quelque 25 ans avec le bégaiement, cet auteur qui, étant avocat, ne pouvait même pas dire son propre nom à la Cour, fut capable de se guérir du bégaiement. Dans ce processus, il développa d'efficaces techniques et méthodes qui allaient fonctionner non seulement pour un mois ou une année, mais pour toujours. Par surcroît, dans ce processus de découverte d'autoguérisons, il trouva des moyens d'améliorer sa vie de façon très importante.

Et c'est ainsi que le bégaiement se transforma en une grande bénédiction déguisée. Son histoire et ses méthodes sont décrites en détail dans ce livre.

Ce livre est écrit par un individu ayant déjà bégayé, ayant donc « déjà passé par là. ». Il s'adresse aux PQB, aux parents d'enfants qui bégaiant, à ceux qui œuvrent auprès de personnes qui bégaiant, à ceux qui souffrent de sérieuses attaques d'anxiété de parole/de panique, spécialement en relation avec les prises de parole en public — et à ceux qui désirent « contrôler leur esprit/cerveau », premier sous-titre de ce livre, processus qui peut grandement améliorer la vie d'à peu près tout le monde, comme cela fut le cas pour l'auteur. La plupart des problèmes nous offrent des occasions d'amélioration et de grandes victoires personnelles, et plus sérieux est le problème, plus grande est l'occasion de se développer comme personne accomplie.

Alors, lecteurs, à toi et à vous tous, arrêtez de faire la moue et commencez à sourire à la vie, dès maintenant, parce que ce livre va grandement vous aider.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

SOURCE : Traduction de [*STUTTERING & ANXIETY, SELF-CURES*](#), 3rd Edition. Mind-Training, NEUROPLASTICITY & What 1,000+ Stutterers Taught Me. Par Lee G. Lovett. Traduction de Marion & Richard Parent. Traduction juin 2019.

Merci à Ibrahima Niass Cheroubawan pour avoir relu le texte et signalé des erreurs de frappes.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)