

2^e édition

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ AUTOGUÉRISON :

CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UNE CENTAINE DE PERSONNES QUI BÉGAIENT (PQB)



« Si je peux dire *UN* mot n'importe où, n'importe quand,
alors je peux dire *N'IMPORTE LEQUEL* mot, n'importe où, n'importe quand. »
Credo de l'auteur

LEE G. LOVETT

Traduit par RICHARD PARENT

Au sujet du traducteur

« Cette traduction représente la contribution personnelle de Richard pour venir en aide aux personnes qui bégaiement (PQB) de langue française, personnes qui seront redevables envers Richard.
Et moi, en tant qu'auteur, je remercie ici Richard à profusion. »

Lee G. Lovett

2^e édition

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ

AUTOGUÉRISON

CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UNE CENTAINE DE PERSONNES QUI BÉGAIENT (PQB)

Par

LEE G. LOVETT

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

Traduit par

Richard Parent

« Si je peux dire *UN* mot n'importe où, n'importe quand,
alors je peux dire *N'IMPORTE LEQUEL* mot, n'importe où, n'importe quand. »

Lee G. Lovett

Copyright © Lee G. Lovett 2016, 2017

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous toute forme ou par tout moyen électronique ou mécanique, y compris la sauvegarde d'informations et tout système de récupération de données, sans la permission écrite de l'auteur, sauf pour de brèves citations dans une critique littéraire.

Deuxième édition

Version anglaise :

ISBN : 9781513620732 (livre relié)

ISBN : 9781545478011 (livre de poche)

ISBN : 9781513620725 (livre électronique)

Couverture de la version originale : JaxonGlobal.com

Conception intérieure du livre en anglais et conversion en livre électronique par
manuscript2ebook.com

Version française

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2017

Dépôt légal — Bibliothèque et Archives Canada, 2017

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

Version française disponible sur Amazon

TABLE DES MATIÈRES

(Provisoire)

<u>Section</u>	<u>Page</u>
Avant-propos du traducteur	1
Confession de l'auteur	3
Pourquoi cette 2 ^e édition	4
Dédicace	6
Mots silencieux(poème)	7
Définir "autoguérison"	8
Ce que des PQB (Personnes Qui Bégaient) ont écrit sur Lee	9
Avant-propos : L'autoguérison est la réponse	15
Introduction : Considérer le bégaiement comme une bénédiction	24
 PARTIE I : COMPRENDRE LE PROBLÈME	 29
 1.0 Le jour où le bégaiement est devenu la crise de ma vie	 30
2.0 Identifier la cause du bégaiement	42
3.0 Le rôle du contrôle du cerveau	48
 PARTIE II : LES SIX ÉTAPES DE L'AUTOGUÉRISON	 63
 Survol de l'autoguérison	 64
4.0 PREMIÈRE ÉTAPE : DISCUTEZ DU PROBLÈME	65
4.1 Aperçu des six étapes	65
4.2 Le besoin d'en parler	66
4.3 Tableau de sévérité du bégaiement	70
4.4 Planifiez vos discussions	72
4.5 N'évitez pas les occasions de parole — MAIS	72
4.6 Lisez ce livre à voix haute— MAINTENANT	75
 5.0 DEUXIÈME ÉTAPE : MES « TRUCS » DE PAROLE	 77
Qu'est-ce qu'un Truc & pourquoi l'utiliser ?	77
5.0 Introduction aux Trucs	80
5.1 Sauter les premières lettres ou syllabes	82
5.2 Utiliser un synonyme, un mot ou une phrase similaire	93
5.3 Sauter le mot au complet	94
5.4 Insérer des <i>pensées</i> /sons optionnels (et attachez-le-mot-craint-à-ce-qui-le-précède)	96

5.5	Raconter une histoire autour du mot	100
5.6	Modifier complètement votre pensée	102
5.7	La cure “magique” instantanée	103
5.8	La modulation vocale (soyez <i>expressif et enjoué</i>)	109
5.9	Parlez avec une prononciation extrême ou avec un accent	111
5.10	Parlez <i>immédiatement</i> et connectez ou liez-les-mots-ensemble.....	112
5.11	Parlez moins (pour minimiser le nombre d’incidents de bégaiement)	115
5.12	ET N’OUBLIEZ SURTOUT PAS DE SOURIRE EN PARLANT	116
5.13	Postscriptum : prenez ça cool	117
5.14	Conclusion des Trucs	121
6.0	TROISIÈME ÉTAPE : VOTRE VOCABULAIRE – UN ATOUT PRÉCIEUX	123
6.1	Les mots & les causes du bégaiement	124
6.2	Comment enrichir votre vocabulaire	126
6.3	Quelques livres sur les mots	127
6.4	Mémoriser de nouveaux mots	130
6.5	Mettre en oeuvre la troisième étape	131
7.0	QUATRIÈME ÉTAPE : NE FAITES QU’UN AVEC VOTRE MESSAGE	132
7.1	Le pouvoir curatif du message	134
7.2	Sept manières de maximiser le message	137
7.3	Utiliser le message pour se guérir	139
7.4	Exercices quotidiens : commencez dès maintenant	140
8.0	CINQUIÈME ÉTAPE : AUTOSUGGESTIONS (AS)	148
8.1	Se traiter soi-même	149
8.2	Devenir maître de votre cerveau	152
8.3	Fonctionnement de l’autosuggestion	154
8.4	L’effet placebo	155
8.5	Observations affirmatives re : AS	160
8.6	Vos traitements d’autosuggestions (TAS)	161
8.7	Traitements quotidiens en général	162
8.8	Vos TAS quotidiens	163
8.9	Exemples d’Autosuggestions	164
8.10	Combien de temps pour les TAS quotidiens ?	167
8.11	Vos temps morts : traitements-boni	168
8.12	Traitements de réactions <i>automatiques</i>	168

8.13	Résumé des traitements de l'esprit/cerveau	171
8.14	Pourquoi les autosuggestions sont efficaces ?	173
8.15	Refusez toute négativité	177
8.16	Le Pensez-Visualisez-Verbalisez-Agissez	180
8.17	Esprit conscient vs inconscient	182
9.0	SIXIÈME ÉTAPE : IMAGERIE MENTALE ET AUTOHYPNOSE	184
9.1	Autosuggestions (AS) vs autohypnose (AH)	186
9.2	Leçons d'un psychiatre	187
9.3	L'autohypnose et vous	191
9.4	Apprendre à vous hypnotiser	194
9.5	Autohypnose (subconscient) vs. Autosuggestions (conscient)	196
9.6	Graduation : parler en public	198
	 PARTIE III : CE QUE PLUS D'UNE CENTAINE DE PQB M'ONT APPRIS	 203
10.	« LA PAROLE EST UN FLEUVE »	204
11.	CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UNE CENTAINE DE PQB	216
11.1	Qui sont mes Compagnons d'armes ?	216
11.2	Ce que m'ont appris plus d'une centaine de PQB	217
11.3	Comment diffèrent les PQB	218
11.4	PQB qui s'autoguérissent	219
11.5	Genres de bégaiement	220
11.6	Zones libres de bégaiement	222
11.7	Prononcer des noms difficiles	224
11.8	Ce qui aide le plus	225
11.9	Ces PQB qui courent après des chimères	227
11.10	En quoi la lecture à voix haute est efficace ?	229
11.11	AS & AH, les plus utiles	232
11.12	Les Trucs préviennent la planification des mots	233

12.	SURVOLTER VOTRE AUTOGUÉRISON	237
12.1	Parlez là où vous êtes fluent	237
12.2	Lire à haute voix	237
12.3	Diminuez les prises de parole sous pression	238
12.4	Soyez aussi <i>expressif</i> que possible	239
12.5	Problèmes avec les premiers mots	241
12.6	Simulez des conversations sous pression	242
12.7	Manœuvres pour stimuler la spontanéité	244
12.8	La perfection <u>n'est pas</u> notre objectif	246
12.9	Prévenir les rechutes	247
13.	LES SEPT PÉCHÉS CAPITAUX DES PQB	248
13.1	Ne dites jamais « Je suis désolé. »	248
13.2	Ne répétez pas des mots bégayés	249
13.3	N'essayez pas de monopoliser l'attention	250
13.4	N'annoncez pas votre bégaiement	250
13.5	Ne créez pas plus de SB (souvenirs de bégaiements) que de SF (souvenirs de fluence)	253
13.6	Ne luttez jamais publiquement avec un blocage	253
13.7	Ne refusez jamais de vous guérir	255
14.	ANXIÉTÉ DE PAROLE LÉGÈRE	258
15.	GUÉRIR LA PERSONNE TOUT ENTIÈRE	261
15.1	Ce n'est pas que notre parole qui a besoin d'aide	261
15.2	Les mots encourageants d'un psychiatre	262
15.3	La "normalité" du malaise cognitif	263
15.4	Acceptation vs autoguérison	264
15.5	L'entraînement du cerveau, une manière de vivre	265
15.6	Abandonner nos cerveaux à la chance	265
15.7	Assumer la responsabilité de nos pensées	266
15.8	La vie est ce que nous en faisons	267
15.9	La vie, une question de perception	267
15.10	La vie est un jeu	268
15.11	Un livre pour se guérir	269

16.	REMARQUES FINALES	271
16.1	Tracer notre parcours	271
16.2	Recommander des thérapies et des thérapeutes	273
16.3	Pour communiquer avec l’auteur	274
17.	FORMATION DE “SPEECH ANXIETY ANONYMOUS”	276
	PARTIE IV : AUTRES LIVRES ET RESSOURCES	279
	Commentaires sur les autres livres	280
	Bibliographie et ressources	286
	Quelques mots sur l’auteur	289
	Mot de la fin	294

AVANT-PROPOS DU TRADUCTEUR

Richard Parent

C'est [Matthew O'Malley](#), un autre très prolifique auteur dont j'ai traduit, en 2017, plusieurs articles sur le bégaiement, qui me présenta à Lee Lovett en m'incitant fortement à traduire son livre. Il n'était d'ailleurs pas le premier à me parler de ce livre et de cet auteur. Ce livre est traduit en hindi (langage du nord de l'Inde) par Ankit Singh et en Chinois par Johnson Sun. Il l'est maintenant en français.

Comme la majorité des autres auteurs dont j'ai traduit les ouvrages, Lee ne bégaie plus – de manière détectable - depuis 40 ans. Il est donc une autre éloquente démonstration, comme vous le découvrirez à la lecture de son livre, de la générosité et de l'entraide régnant dans notre communauté.

C'est avec intérêt que j'entreprends la traduction de ce livre. Lee et moi (nous avons échangé sur Skype) partageons la même perception face au bégaiement. Nos idées se rejoignent, entre autres, sur les thèmes suivants : seule la personne qui bégaie peut [se sortir du bégaiement](#) ; le contrôle de notre cerveau joue un rôle majeur dans l'autoguérison 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 intéressante : les "Trucs" qu'il a conçus pour lui-même et qu'il a par la suite adaptés pour desservir un large éventail de PQB, sont là pour éviter aux PQB de continuer, lors d'un processus de guérison, à alimenter leur Banque de Souvenirs pénibles afin, d'une part, de prévenir les rechutes et, d'autre part, de favoriser le processus de guérison. Il ne s'agit pas [d'évitement](#). C'est une manière pratique de favoriser la réalisation de l'objectif à atteindre.

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 invite à vous concentrer sur la lecture du livre et d'oublier les liens hypertextes, ces liens n'étant là que pour ceux qui voudraient en savoir plus sur - et mieux comprendre - un sujet donné. Les mêmes liens se répèteront d'ailleurs dans diverses sections, plusieurs textes comprenant plusieurs sous-articles pertinents au sujet traité.

Enfin, et c'est un point important pour nous tous, Lee admet que, bien que son bégaiement ne soit plus, depuis 40 ans, "détectable", il est toujours sujet, sporadiquement, à la peur de bégayer. Il témoigne 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 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 devrait pas se faire en français, je me suis permis de conserver les majuscules à plusieurs endroits dans la version française.

Bien que j'aie relu ma version française à plusieurs reprises - en plus de la soumettre à l'œil inquisiteur du logiciel Antidote - 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.

Richard Parent
11 Janvier 2018

CONFESSION DE L'AUTEUR

Je suis une personne qui bégaie (PQB) et je mourrai certainement une PQB, parce que les peurs sataniques du bégaiement vont et viennent encore – bien que surtout elles vont – mais, MAIS, chers lecteurs, PERSONNE ne peut me surprendre à bégayer.

Comment expliquer une telle contradiction ? 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 pouvons le vaincre, vous le pouvez aussi ! Nous ne "contrôlons" pas notre parole, pas plus que nous puissions "imposer" une guérison ; *nous apprenons à gérer nos pensées et nous utilisons des méthodes facilitant ce processus*. Cette parole-carnivore pernicieuse se tourne maintenant vers son impitoyable soi. *Les jours du bégaiement sont enfin comptés*. Comme l'a dit le vénéré poète Romain Virgil, 30 avant J.-C., « Le temps est arrivé pour un audacieux nouveau départ. »

Lee G. Lovett

POURQUOI CETTE 2^E ÉDITION ?

Au printemps 2015, je publiai la première édition, laquelle racontait essentiellement l'histoire de mon combat contre le bégaiement et mon autoguérison. Pendant l'année qui suivit, presque 2 000 "Amis" qui bégaièrent m'ont trouvé sur Facebook et d'autres par courriels. Je suis en contact avec plus d'une centaine de PQB, par l'entremise de tout un éventail de médiums (courriels, messages textes/texto, Facebook, Messenger, Skype-texte, Skype vidéoconférence, FaceTime, à l'occasion par l'archaïque Snail Mail, et même par cet appareil cauchemardesque pour les PQB, ce bon vieux téléphone filaire), et je skype, en moyenne toutes les semaines, avec de 10 à 20 PQB, tout cela gratuitement. *Certains d'entre eux sont déjà sortis du bégaiement en ayant utilisé mes méthodes alors que d'autres sont en bonne voie vers l'autoguérison. Ce que ces PQB m'ont appris exigeait que je révise mon livre AUSSITÔT QUE POSSIBLE.*

Qu'y a-t-il de NOUVEAU dans cette 2^e édition ? *Voici ce qui fut ajouté :*

Définition d'autoguérison

Ce qu'écrivirent des PQB sur moi (Lee G. Lovett)

Préface de la 2^e édition

Section 10 « La parole est un fleuve »

Section 11 Ce que m'ont appris plus de 100 PQB

Section 12 Survolter votre autoguérison

Section 13 Les sept péchés capitaux des PQB

Section 14 Anxiété de parole légère

Section 15 Guérir la personne tout entière

Section 17 Speech Anxiety Anonymous

PLUS

Améliorations dans toutes les sections de la 1^e édition.

En somme, *la 2^e édition est plus susceptible de mener à l'autoguérison sans coaching verbal.*

Selon mes disponibilités, j'ai toujours l'intention de poursuivre mes communications et d'échanger sur Skype avec autant de PQB que possible. Et comme bonus important, j'ai demandé

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

à (j'ai respectueusement "appelé sous les drapeaux") mes compagnons d'armes sortis du bégaiement de m'aider à coacher d'autres PQB dans le besoin, eux aussi [mes compagnons], gratuitement, comme je l'explique à la Section 17 annonçant la création de "[Speech Anxiety Anonymous](#)", organisation sans but lucratif d'autoguérison de la parole.

Mais même si cet effort humain ne devait pas rencontrer mes attentes, cette 2^e édition devrait rendre une autoguérison plus facile pour tous les lecteurs. J'ai demandé à mon regretté père, et je vous le demande aussi, d'excuser les nombreuses imperfections de ce livre ; je n'ai simplement pas eu le temps d'effectuer une complète relecture.

Lee Lovett

PS J'utilise plusieurs *citations* dans ce livre. *Tout accent dans ces citations (que ce soit par des italiques, des polices grasses ou par le soulignement) a été ajouté par moi, sauf indication contraire.*

Ce livre est dédié

À Vous

« La plupart d'entre nous
évoluent dans la vie en étant en contact
qu'avec la moitié de nous-mêmes...

Nous souffrons –
parce que nous sommes des étrangers pour nous-mêmes »

« 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 choisir vos pensées...*

*En croyant pouvoir vous améliorer,
vous vous améliorerez. »*

Dr. Frank S. Caprio

[Helping Yourself with Psychiatry](#)

Prentice Hall, 1957 et seq

(Accents originaux)

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,
Bien que ce que vous entendez résonne autrement.
En me jugeant uniquement par ma parole,
La perte que vous subirez sera vôtre.
Je suis bien plus que ce que vous entendez ;
Il y a une personne spéciale qui vit en moi.

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

DÉFINIR “AUTOGUÉRISON”

Socrate, dans sa grande sagesse, nous enseigna que tout discours sérieux doit commencer par une définition des termes utilisés. Dans ce livre, le terme-clé est “[autoguérison](#)” lequel, pour les fins de ce livre, l’auteur définit comme suit :

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

Le fondement de mon autoguérison est la réimpression¹ de mon cerveau et l’entraînement de celui-ci à se conformer à ce que veut la PQB (comme un psychiatre me pressa de le faire il y a longtemps).

Il n’y a qu’une seule manière naturelle d’éviter le bégaiement : c’est de *parler spontanément*, sans planification ni en pensant autrement à des mots précis. La manière la plus facile de vous exercer à parler spontanément est de parler *instantanément*. Toutes les méthodes de ce livre sont conçues pour favoriser une parole instantanée, et donc spontanée. Malgré d’occasionnelles peurs, je n’ai subi AUCUNE rechute en 40 ans. C’est pourquoi je me présente de la manière suivante : « Lee, 98 % libre de bégaiement ». Les 2 % restants font plus que couvrir mes craintes aléatoires de bégayer. L’élément-clé demeure que personne ne peut me surprendre à bégayer.

¹ Lee emploie le terme “remapping”, lequel fait référence à notre [cartographie](#), c.-à-d. à la conception bien personnelle que chacun de nous se fait du monde. J’emploierai donc, un peu plus loin, le terme cartographie. RP

CE QUE DES PQB ONT ÉCRIT SUR LEE

Certains m'ayant reproché d'utiliser le mot "guérison" (une telle guérison étant, selon plusieurs PQB, impossible, du moins selon la pensée occidentale), je suis contraint de partager certains *commentaires non sollicités de mes Compagnons d'Armes qui bégaient*, lesquels avancent clairement que, non seulement les guérisons sont possibles, mais qu'elles devraient se concrétiser dans un pourcentage élevé de cas.

De ma perspective actuelle, étant en communication presque à longueur d'année avec des PQB, j'ai honnêtement appris autant sinon plus que j'ai enseigné, et je vous en suis énormément reconnaissant. Ce sont ces nouvelles connaissances qui donnèrent naissance à cette 2^e édition de ce livre, laquelle ajoute environ 110 pages ou 50 % plus de contenu.

Avec près de 2 000 "Amis" (répartis sur cinq des sept continents) qui, depuis un an, m'ont trouvé sur Facebook, j'ai communiqué avec plus de 100 PQB et reçu des commentaires écrits/verbaux par l'entremise de plusieurs médiums de communication : courriels, discussion sur Skype, messages textes, Messenger, commentaires sur Facebook, critique de mon livre, 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 incurable » ; « Je n'ai rien à "changer" », etc.) *il me semble approprié d'inclure une sélection d'honnêtes commentaires rédigés par des PQB. Sans un ordre particulier, les voici :*

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

Copié 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 louable de votre part de partager vos précieuses techniques avec moi ... j'admire et respecte cela... je vous serai toujours reconnaissant » Prathusha Ravi, Inde.

Puis, certains messages de 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, et maintenant aux deux semaines. *Il n'est plus un PQB détectable*. Comme postscriptum, Johnson a accepté de m'aider en "coachant" d'autres PQB sur Skype, en plus de se porter volontaire pour traduire mon livre 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 de Lee et à son coaching sur Skype. Les méthodes de Lee fonctionnent et il donne son temps gratuitement et généreusement ... »

Josh Zello, 23 ans, résident du Texas, enseigne la Bible chrétienne à plusieurs centaines d'enfants ; il est en apprentissage pour devenir pasteur. Il est, depuis l'âge de trois ans, une PQB sévère (« chaque mot lors des mauvais jours »). Selon sa définition et la mienne, il n'est plus une PQB détectable et considère son travail comme "orateur professionnel", *son travail consistant à constamment prononcer des discours en circuits télévisuels fermés*. Étant donné que ce qu'il a écrit 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 tu as 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.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Altaf Hasen, pakistanais, écrit sur FB :

Altaf Hasen du Pakistan. Lee Lovett mérite des éloges ! Bien que, pour des raisons personnelles, je n'ai pas été en mesure de suivre ses suggestions, je n'ai aucun doute sur ses méthodes. Que Dieu le bénisse ; il est, pour les PQB, une lumière au bout d'un long tunnel sombre. 13 février 2017.

Post 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 passerez une merveilleuse journée. XOXO

Sur **Facebook**, 13 février 2017 : Adam Werth – « Puisse toute notre armure de PQB devenir toute craquelée par cet homme béni. »

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 retournée 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 **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 autant que vous le pouvez. »

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

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

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 voici certains extraits.

« Lee, votre livre mérite de se retrouver au panthéon des “meilleurs” ouvrages d'autoguérison 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 voyage vers la fluence, et cela GRATUITEMENT... »

Richard Lamoureux, 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 de pouvoir dire que je m'autoguériss, grâce à ce livre et aux séances hebdomadaires avec Lee... 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

Depuis ce temps, dans un courriel récent, Jason ajoutait : « *Je ne pense presque plus au bégaiement maintenant et les inconnus que je rencontre ne savent pas que je bégaye.* »

« 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 bégaye surtout sous pression. Les techniques de ce livre sont d'une grande utilité. Ce livre inaugure un nouveau schème de pensée sur le bégaiement. »

Ordedrick 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. Le fait d'être le gérant d'estrade de votre cerveau, l'autosuggestion et la visualisation changeront votre manière de parler. Ils ont changé la mienne. Merci Lee.

Brian Nolan, 3 juin 2016

Commentaires négatifs

Bien que je croie avoir reçu plus d'une centaine de communications positives, elles ne le sont pas toutes. 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 également de ne pas avoir une 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.

Comme cela est bien la dernière chose que je veux faire, je regrette qu'il y ait des gens qui ont 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 Lee a à dire sur sa fratrie de personnes qui bégaiant

Ils sont mes amis. Je m'attends fortement à ce que chacun d'eux s'autoguérissent. Je n'aurai de repos 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, « Le bégaiement fut la plus grande bénédiction de ma vie. »

AVANT-PROPOS DE LA 2^E ÉDITION

L'AUTOguérison est LA réponse

Une thérapie PEUT aider pour le bégaiement ; 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 (avec un psychiatre), et j'espère que mes lecteurs profiteront également d'une thérapie, puisque cela aidera certainement leur parole ET leurs vies. Mais, mais, MAIS, j'entretiens la ferme croyance que, en bout de ligne, L'AUTOguérison constitue, pour le bégaiement, la SEULE et la plus durable des guérisons.

Rien, 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. Arrêtez de chercher les remèdes fantaisistes, ça n'existe pas. Le bégaiement se trouve dans votre esprit/cerveau, et le cerveau (VOTRE cerveau) doit être le moteur de votre guérison. ***Vous devez prendre d'assaut votre cerveau, le recartographier, l'entraîner et le maîtriser, QUOTIDIENNEMENT et POUR LE RESTE DE VOTRE VIE. Et seule vous, la PQB, pouvez le faire.***

Plusieurs d'entre nous travaillent très fort au gym, à contrôler notre poids, à mieux nous nourrir, sur notre apparence, à lire des bouquins pour s'aider soi-même, etc. Plusieurs d'entre nous passons plusieurs heures par jour à de telles activités. Mais ***nous ignorons, nous oublions totalement nos cerveaux***, les abandonnant au contrôle de notre environnement (nos familles, nos amis, les professeurs, les médias, les événements, etc.). Il n'est donc pas étonnant que nous menions, trop souvent, nos 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 des enjeux à cause de notre parole. ***Toutes nos affections sont interreliées.*** Toute vie est connectée ; la vie est un tout intégré. Comme l'écrivit le réputé paléontologue de Harvard, Stephen Jay Gould, « Toute vie est une. »

Nous devons donc affronter la vérité : 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 quotidien d'une trentaine de minutes ; non ! Il s'agit d'un travail à vie, 24 heures sur 24, 7 jours par semaine. C'est le prix à payer pour devenir cette personne dont nous serons fiers.

Aider les PQB (en rendant mon livre audio gratuitement disponible sur Amazon et en leur offrant, également gratuitement, des séances sur Skype) constitue ma contribution désintéressée et J'ADORE littéralement faire cela, point à la ligne. Je me fais de nouveaux amis, idem pour eux et elles. On peut me joindre par courriel à info@leeglovett.com.

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/>.

J'ai DÉMONTRÉ qu'on pouvait se sortir SOI-MÊME du bégaiement et je suis témoin d'un flot incessant d'autres autoguérisons. Il ne s'agit pas de cas exceptionnels ; il s'agit de cas successifs, un après l'autre, et un autre, presque comme un domino (parmi des abeilles ouvrières ayant un esprit ouvert face à une guérison). Il n'y a pas de magie ici, seulement la logique. Ce n'est pas facile, mais les chances sont favorables pour que vous y arriviez. Il ne s'agit pas de "vouloir" ou de "forcer" votre cerveau ; il s'agit d'entraîner et de maîtriser celui-ci.

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 de) d'individus qui bégaièrent dits légers et situationnels (avec une [anxiété](#) de parole très sévère) s'autoguérissent constamment – surtout en résistant à une parole sous pression jusqu'à ce que leurs [souvenirs de bégaiement](#) s'estompent et que la peur diminue. *(La réduction des souvenirs pénibles de bégaiement constitue, en effet, un élément-clé de mes méthodes.)*

Je tiens cependant à préciser que d'ignorer le bégaiement a peu de chance de donner des résultats probants pour ceux dont le bégaiement est plus que léger ; le bégaiement est comme une boule de neige : ou il profite du momentum, ou il le perd en tout temps. Si le vôtre ne diminue pas de façon notable et constante, de semaine en semaine, vous devriez vous y attaquer et le combattre, comme vous *pouvez* le faire, plutôt que de courir le risque de lui permettre de se transformer en un handicap encore plus dévastateur. La vie est étonnamment courte. Agissez dès maintenant.

Je crois que les PQB échouent généralement à s’extirper du bégaiement parce qu’elles s’appuient sur d’autres pour s’en sortir, alors que seule la PQB peut se sortir du bégaiement. Ma conviction envers l’autoguérison m’a attiré de cinglants reproches, me faisant décrire tantôt comme un “charlatan”, tantôt comme un “méprisable menteur”. Mais *je suis une preuve vivante du contraire ainsi que ceux et celles que j’aide.*

On m’a incité à rédiger la 1^e édition, surtout des parents d’enfants qui bégayaient et que j’ai aidés, principalement dans les années 1960 et 1970.² À cette époque, il n’y avait ni Internet, ni Skype, ni FaceTime. Ceux que j’aidais alors demeuraient souvent très loin de ma résidence. Je travaillais avec eux au téléphone, ce qui était, à l’époque, très dispendieux, et m’empêchait la plupart du temps d’observer ces PQB. 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. Alors que certaines de ces lettres forment le cœur de certaines sections de ce livre, la plupart furent perdues. Lorsque j’écrivis la 1^r^e édition de ce livre en 2015 (avant de la publier 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 et avant de publier la 1^e édition, j’allai sur Internet et je fus stupéfait de découvrir d’innombrables textes, articles, thérapeutes, cliniques, blogueurs, etc. offrant aide ou réconfort aux PQB. Je fus bouleversé par le vaste océan de vendeurs 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. 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

² Pour ceux qui se posent la question, au moment d’écrire ces lignes (octobre 2017), Lee a 84 ans et est en excellente forme (mentale et physique). RP

renseignés (orthophonistes et quelques médecins), *mais n'ayant jamais bégayé* (2) les histoires crève-cœur de ceux (certains possédant un doctorat en thérapie de la parole) ayant mené toute leur vie durant une guerre contre le bégaiement, mais *qui ne se sont jamais guéris*, 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 pourtant précieux.

Malgré cela, dans les ouvrages des catégories (1) et (2), J'AI TROUVÉ quelques idées utiles et j'en ai plagiées quelques-unes pour les ajouter à cet ouvrage – *en nommant mes sources* 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.*** Mes méthodes furent/sont ce qu'elles furent/sont ; ainsi, mon livre demeure un rapport détaillé et fidèle de mon parcours personnel sur une période de 25 ans à travers les atroces champs de mines et les épreuves mentales et sociales du bégaiement. *Mon histoire fut ma vérité et je ne pouvais pas la changer.*

Suite à la publication de ma 1^{re} édition en 2016, je suis demeuré en communication avec des PQB du monde entier, et mes “courrielleurs, les Messengers, les texteurs, les Facetimers et les Skypers” bégayants ***M'EN ONT beaucoup appris, me dirigeant également vers des textes plus utiles*** que j'ajoute à cette 2^e édition et à sa bibliographie. Puisque nous sommes tous différents, *certains de ces livres très légitimes peuvent répondre à vos besoins.* Et justement parce que nous sommes tous différents, ce qui éteindra Satan le Bégaiement pour un de nous pourrait ne pas s'avérer la meilleure solution pour d'autres – bien que mes méthodes démontrent maintenant leur efficacité pour un large éventail de PQB.

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. Ayant remporté ma bataille contre Satan le Bégaiement, la contrainte du temps confine mes efforts à essayer d'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.

Dix mois après la publication de la 1^{re} édition, j'allai sur Facebook. J'avais 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.

Je skype présentement avec 10 à 20 PQB par semaine, pendant une heure ou plus avec *chacune*. Aujourd'hui, j'ai skypé avec des PQB demeurant à Beijing, Doha, en Australie et en Grande-Bretagne. Hier, ce fut avec des gens de Nouvelle-Delhi, du Pakistan et de Bombay. À cause des fuseaux horaires, je fais cela sept jours par semaine, à toute heure du jour. Ces PQB qui skype 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 varie **GRANDEMENT** ; mais elles ont toutes une chose en commun : Satan le Bégalement.

La première chose que m'ont enseignée les personnes qui bégaient 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". 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.*

Hélas, certaines PQB s'empressent de rejeter du revers de la main mes ou toutes autres méthodes qui diffèrent de ce qu'elles font depuis toujours. 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 donnent pas de résultats probants.

Pour faciliter la discussion, je classifie les PQB en trois groupes :

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

Au risque d'une sur-simplification, je divise les évaluations précédentes en trois types :

Ceux qui hésitent
Ceux qui bégaiement
Ceux qui bloquent.

Certains vont les combiner OU les feront toutes et vont même, de phrase en phrase, faire du va-et-vient entre ces catégories. Les meilleures méthodes pour un groupe ne seront pas nécessairement les meilleures pour un autre groupe. Même avec mes méthodes, les PQB semblent mieux réagir à des méthodes différentes. Je les ai TOUTES utilisées pendant des années pour m'autoguériser. Aujourd'hui, afin de prévenir les rechutes, je n'utilise que mes Trucs³ (Deuxième Étape), lesquels se sont faits plus nombreux avec la parution de la 2^e édition.

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. 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 telles qu'une manière de respirer, de faire vibrer les muscles de sa gorge, d'étirer les syllabes, etc. Par "méthode naturelle" ("MN"), je pense à toute méthode où on N'IMPOSE PAS à la PQB quelque technique que ce soit pour manipuler sa parole.

Mes méthodes ne sont pas de la catégorie contrôle ; elles sont plutôt un "ad hoc". J'utilise quelques outils ("trucs") qui ne planifient ni ne manipulent PAS la parole ; *mes Trucs sont des méthodes pour contourner spontanément et instantanément des bégaiements imminents.* Il ne s'agit pas de choses non naturelles ; elles contournent simplement les nids-de-poule verbaux. Un Truc (béquille) nous empêche de marcher sur une jambe blessée alors qu'elle est en voie de guérison sans toutefois contrôler la jambe ; il nous EMPÊCHE de nous appuyer sur cette jambe. Mes Trucs COMBATTENT LES CONTRÔLES et me permettent de faire deux choses : (1) de 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

³ Lee les nomme "Crutches", ce qui peut se traduire par béquilles ou trucs. J'ai préféré le terme « truc ». RP

autoguérison (en réduisant ou en éliminant la création de nouveaux souvenirs pénibles de bégaiement) et, maintenant, ils continuent à prévenir les rechutes.

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

À mon humble avis, 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).⁴ *Une PQB sur la plupart des mots crée, 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.* Alors que le fait de lire, seul, à voix haute et de profiter d'occasions de parole largement non bégayées (en parlant à des enfants, à des animaux, etc.) instaurera des SF, on doit aussi trouver des méthodes pour esquiver le bégaiement, sinon les SPB continueront à prendre le dessus sur les SF. Mes Trucs ont pour but de permettre à la PQB d'engranger une plus grande quantité de SF que de SB/SPB. Cela a fonctionné pour moi et cela fonctionne pour d'autres.

L'utilisation habile de mes Trucs dépend de l'éthique de travail de la PQB. Je le répète : la PQB et sa guérison seront toujours, d'une certaine manière, uniques. Comme je l'explique dans la nouvelle Section 12, "Survolté votre autoguérison", j'utilise plusieurs exercices 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 nécessaires.

Comme j'ai d'autres projets de livres et bien d'autres choses que je veux faire dans ce qui reste de ma vie qui raccourcit rapidement, cette 2^e édition s'enrichit des sections suivantes :

Section 10 « [La parole est un fleuve](#) »

Section 11 Ce que m'ont appris plus d'une centaine de PQB

Section 12 Survolté votre autoguérison

Section 13 Les sept péchés capitaux des PQB

Section 14 Anxiété de parole légère

Section 15 Guérir la personne tout entière

Section 16 Pensées pour conclure

Section 17 [Speech Anxiety Anonymous](#)

⁴ En d'autres mots, Lee nous parle, sans la nommer, du bénéfice de la [neuroplasticité cérébrale](#). Il y reviendra. RP

J'ai aussi apporté des modifications à la 1^e édition dans son ensemble, ici et là, pour enlever d'évidentes contradictions entre la 1^e et la 2^e éditions.

Je le répète, les précédentes modifications sont le résultat direct de mes communications individuelles avec plus d'une centaine de PQB, 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 qu'il m'est possible à tuer cet Emmerdeur de Satan le Bégaïement. Avec environ 70 millions de personnes qui s'accrochent dans leur parole,⁵ dont un grand nombre d'entre elles souffrant d'une sévère anxiété de parole,⁶ nous avons encore beaucoup à faire.

Je suis redynamisé et inspiré par cette conviction, laquelle m'a soutenu et me retient d'abandonner la quête de ma propre autoguérison. Voici le mantra de ma vie :

« Si je peux dire *UN* mot n'importe où, n'importe quand, alors je peux dire *N'IMPORTE LEQUEL* mot, n'importe où, n'importe quand. »

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. Des millions de personnes ont déjà cru que la terre était plate ; mais nous avons appris depuis. La VÉRITÉ, c'est que le *bégaïement EST guérissable !!!* Je suis la preuve de la véracité de cette affirmation et je suis témoin, chaque mois, d'autres qui le démontrent.

Le temps est venu de commencer à sentir les roses. Je mourrai en aidant les autres à le prouver et en harcelant mes Compagnons autoguérés à m'aider à aider les autres (gratuitement) à trouver leur voie vers la fluence – et cette paix intérieure dont ils ont toutes les raisons et les capacités de jouir. Joignez-vous à nous !

Lee G. Lovett

⁵ Soit 1 % de la population mondiale. RP

⁶ Ou du [syndrome d'anxiété sociale](#) (SAS). RP

INTRODUCTION

CONSIDÉRER LE BÉGALEMENT COMME UNE BÉNÉDICTION

« Le bégaiement vous fournit l'occasion
d'apprendre à contrôler votre cerveau.
En y parvenant, il deviendra
votre plus 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 une énigme mentale et physique. L'auteur est respectueusement en désaccord avec cela et ce livre appuie sa position. Après s'être battu avec lui pendant environ 25 ans, l'auteur de ce livre a pu se guérir lui-même. Par ce processus, il a développé des techniques et des méthodes qui ont fonctionné, non pas pendant un mois, ni même une année, mais de façon durable, pour toujours. Dans son processus de découverte de méthodes d'autoguérison, il trouva les moyens d'améliorer grandement sa qualité de vie. *Le bégaiement devint une grande bénédiction dissimulée.* Ce livre raconte son histoire et décrit ses techniques et ses méthodes.

Ce livre est écrit *pour* les personnes qui bégaiement (PQB) *par* un individu sorti du bégaiement. Si vous ne vous considérez pas comme PQB (*ou du moins comme quelqu'un qui souffre de sérieuses attaques [d'anxiété](#), spécialement lors de situations langagières*), ou que vous n'œuvrez pas auprès de PQB, ce livre pourrait ne pas vous intéresser.

La plupart des problèmes nous offrent l'occasion de grandir et de [connaître de grandes victoires](#), et *plus le problème est sérieux, plus grandes sont [les occasions de croissance](#)*. Alors, lecteurs, individuellement et ensemble, cessez de froncer les sourcils et commencez, dès aujourd'hui, [à sourire](#), car ce livre va vous aider de façon importante.

Les psychiatres nous disent que tout être humain [bégaie à l'occasion](#). Les *niveaux* de bégaiement varient d'occasionnels et très légers (quelques mots ici et là, ce qui est extrêmement commun) au blocage complet (bégayant sur chaque mot, avec une incapacité occasionnelle à dire quoi que ce soit, ce qui est rare). La plupart des PQB se situent entre ces deux extrêmes.

Le bégaiement a tendance à trouver un point d'appui pendant les premières années de l'enfance, alors que l'enfant manque de confiance en lui, est incertain de la stabilité de sa famille, de ses amitiés ou du manque de celles-ci, de sa capacité à survivre dans cet océan tumultueux qu'est la vie, à maintenir une vie "normale", etc. Lorsque l'individu s'accepte davantage, ses anxiétés s'estompent graduellement et, souvent, le bégaiement diminuera proportionnellement. *Pour les PQB, cette acceptation graduelle du Moi (self) et de la vie ne vient pas assez vite et, graduellement, le bégaiement prend contrôle de leur vie, jusqu'à ce que, pour certains, il devient une préoccupation de tous les instants, littéralement 24 heures sur 24, sept jours par semaine. Une telle situation pouvant détruire la vie d'une personne, on doit envisager toutes les étapes possibles pour y mettre un terme.*

L'auteur commença à bégayer à l'adolescence et le bégaiement connut un sommet à la mi-vingtaine, avec un sévère bégaiement situationnel et un blocage total sporadique. Il bénéficia d'une aide psychiatrique (mais seulement six séances d'une heure chacune), lors desquelles on l'amena en état d'autohypnose (parfois désignée auto-conditionnement) et, à la suggestion de son médecin, commença à se traiter lui-même. Les autoguérisons graduelles de l'auteur (qu'il divise en six étapes faciles à comprendre) se concrétisèrent à la deuxième moitié de la trentaine. L'auteur eut besoin de tout ce temps avant de trouver des techniques et des méthodes qui fonctionnaient. *Les guérisons de l'auteur ne sont pas difficiles et, en suivant religieusement les étapes et en effectuant les exercices tout aussi religieusement, vous pourrez les apprendre.*

Que votre bégaiement soit léger ou qu'il vous harcèle littéralement à chaque mot et résulte même en un blocage total intermittent, l'auteur créa et a vécu en conformité avec son crédo, lequel sera inlassablement répété tout au long de cet ouvrage :

« Si je peux dire UN mot n'importe où, n'importe quand, alors je peux dire N'IMPORTE LEQUEL mot, n'importe où, n'importe quand. »

Comment est-ce possible ? Quelle est la clé ? La clé, révèle l'auteur, ce sont vos *Banques de Souvenirs et d'Images Mentales* (ou "BSIM"). Lorsque votre BSIM est surtout remplie de souvenirs pénibles de bégaiements et d'images mentales où vous vous voyez bégayer, *vous bégayerez et continuerez probablement à accroître votre bégaiement, jusqu'à ce que vous commenciez à*

réduire la prépondérance des souvenirs pénibles et des images de bégayages dans votre BSIM. Au fur et à mesure que la prépondérance de votre SBIM deviendra moins alourdie par le bégaiement, ce dernier diminuera proportionnellement. C'est la garantie offerte par l'auteur.

Mais comment y arrive-t-on ? En vous *exerçant* aux techniques et méthodes décrites dans cet ouvrage, par vous-mêmes, seul, et puis en *utilisant* ces techniques, une à une, dans vos conversations quotidiennes (et partout) et en n'évitant PAS de parler (c'est une règle) et en *entraînant votre esprit* à [PRENDRE PLAISIR](#) à parler – et ça, vous POUVEZ LE FAIRE. (Et même si vous vous exercez en parlant et en lisant seul, dans une garde-robe - comme l'auteur l'a déjà fait une fois - là où personne ne peut vous entendre, vous contribuez à reconstruire vos Banques de Souvenirs et d'Images Mentales [ou BSIM]). Plus vous parlerez avec fluence, que ce soit seul, à une personne ou à un groupe, n'importe où, plus votre BSIM deviendra positive, jusqu'à ce que, après un certain temps, sa prédominance SOIT positive.

Au fur et à mesure que vous vous exercez et que vous parlez à des personnes et à tout le monde, votre bégaiement entrera dans une phase de déclin accéléré, ***jusqu'à ce que vous atteigniez Le But visé : lorsque votre bégaiement n'est plus détectable par les autres, vous êtes alors libéré de "La Calamité du Bégaiement"***, comme la nomme l'auteur. (Si vos exercices ne semblent pas porter fruit et que vous ayez toujours des problèmes en public, vous avez besoin de plus d'exercices en privé et [d'imagerie visuelle](#) jusqu'à ce que la marée tourne en votre faveur. Nous sommes tous différents. *Nous devons inonder notre BSIM de souvenirs et d'images agréables.* Cela pourrait prendre quelque temps. Après tout, vous n'avez pas commencé à bégayer à plein régime du jour au lendemain ! Ça prend du temps avant d'atteindre le sommet du bégaiement ; ne vous attendez donc pas à effacer tout ça du jour au lendemain ! Vous vous demandez sans doute : « Comment dois-je m'y exercer, comment parler sans bégayer ? » Les réponses sont dans cet ouvrage.

Pour la majorité d'entre nous, nos *premiers* bégayages furent occasionnés par des situations (lorsqu'on nous force à parler devant un groupe en classe ou à une réunion familiale, etc.) ou par [l'obligation](#) de nous adresser à des personnes en particulier (un parent, un professeur, un inconnu, une personne en autorité ou un ami, tous intimidants). *Dès que nous sommes*

*embarrassés et humiliés par le bégaiement pour **la première fois**, [ce souvenir s'incruste dans notre mémoire](#) et s'autoperpétue. Si on le laisse faire, le bégaiement peut rapidement s'intensifier et devenir une sérieuse calamité pour la vie. Mais cela n'est pas obligatoire et *on peut y mettre un terme en renversant la vapeur à peu près de la même manière que le bégaiement a évolué*. De toute évidence, plus longtemps et plus sévèrement vous aurez bégayé, plus longue sera votre guérison ; mais une guérison devrait s'accomplir en moins d'un an.*

***Ce livre n'est pas théorique ; il se veut pratique.** Il se concentre sur une chose : *des étapes que le lecteur peut entreprendre pour réduire, de manière constante, les incidents de bégayages embarrassants et, avec le temps, réduire les souvenirs et les images de bégaiement qui existent dans votre Banque de Souvenirs et d'Images Mentales.* Oui, après dix ans à observer l'accroissement de son bégaiement, l'auteur eut besoin de quinze autres années agonisantes pour déterrer les techniques et méthodes décrites dans ce livre. Mais l'auteur est persuadé que s'il avait bénéficié des outils de ce livre alors que son bégaiement était à son apogée (avec de sporadiques blocages complets), il se serait guéri en moins d'un an, et fort possiblement en quelques mois – et aurait demeuré guéri pour le reste de sa vie, ce à quoi il est arrivé. Mais cela n'aurait pas dû prendre autant de temps.*

Il y a maintenant plusieurs décennies que quelqu'un ait surpris l'auteur à bégayer. Lee nous dit que, peu importe la sévérité de votre bégaiement aujourd'hui, vous pouvez être certain que votre parole ne peut que s'améliorer OU empirer, et cela quasi quotidiennement. La bonne nouvelle, c'est que vous pouvez changer de direction afin de diminuer votre bégaiement et continuer à le diminuer jusqu'à ce qu'il disparaisse.

Bien que la peur du bégaiement puisse faire apparition ici et là (comme elle le fait encore, de temps à autre, pour l'auteur), vous aurez les outils/Trucs de ce livre pour l'écraser et continuer à parler sans trace détectable de bégaiement, comme ce fut le cas – et ça l'est toujours – pour Lee. L'auteur ne cesse d'admettre toujours être une "PQB", mais définit son bégaiement comme "non détectable". Si vous écoutez [la version audible de ce livre](#), vous entendrez Lee vous lire ces mots - et le livre en entier – sans que vous puissiez détecter un seul bégaiement.

AUTOGUÉRISON : BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ

Les outils, techniques et méthodes anti-bégaiement décrites dans ce livre se chevauchent et seront reformulés et répétés tout au long de cet ouvrage puisqu'*ils peuvent être utilisés individuellement et/ou ensemble et que leur but est de maîtriser et de détruire ce que Lee caractérise comme la Peur Démoniaque* du bégaiement qui occupe une grande partie des pensées d'une multitude de PQB.

Que ce soit pour l'éliminer complètement ou diminuer le bégaiement au point qu'il ne soit plus détectable, la seule *lecture* de ce livre ne suffira pas. Il vous faut *maîtriser* sa méthodologie. Cette méthodologie doit devenir vôtre. Il vous faudra étudier ses principes puis transposer ces derniers en action, *par votre pratique quotidienne assidue à long terme - à toute heure du jour et de minute en minute - des autoguérisons décrites dans cet ouvrage*. À moins que vous ne soyez disposé à faire cela, ce livre aura peu d'impact sur vous. *En ayant la ferme intention de maîtriser ce livre, vous accomplirez bien plus que simplement vaincre le bégaiement ; vous élèverez votre vie, votre **qualité** de vie, à des niveaux auxquels vous n'aviez jamais rêvé qu'ils fussent possibles*.

Ce faisant, *vous pouvez, devriez et ferez du bégaiement, et de votre parcours pour le vaincre, une des bénédictions les plus importantes de votre vie*. L'auteur le fit. C'est maintenant à votre tour. Il est temps de commencer.

L'éditeur

Partie 1

COMPRENDRE LE PROBLÈME

Section 1

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

« On mesure la force d'un homme
à ce qu'il fait *lorsqu'il est au plus bas* »

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

Avant que je décrive quand et comment le bégaiement est devenu une calamité qui allait perdurer 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 ; et bien que je me considère guéri à 98 % (je ne suis plus, depuis quatre décennies, une PQB détectable), je mourrai certainement avec une pensée persistante du bégaiement. Mais, à moins que je leur dise, personne ne le sait. Les derniers 2 % restants représentent cette peur errante et sporadique du bégaiement que je dois ***toujours*** combattre, ici et là, avec les techniques [mes "Trucs"] que je vous décrirai à la Deuxième Étape.

En vérité, lorsque je fis l'enregistrement de [la version audible de ce livre](#), j'ai utilisé 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*.

Comme pour la plupart des problèmes, l'admission du Problème de Bégaiement constitue la toute première étape sur La Route de la guérison de 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 vos confidents, vous atténuez votre angoisse. Lorsque nous discutons ouvertement et que nous disséquons verbalement un problème, il ne nous semble plus aussi intimidant.

Apprendre à maîtriser une [pensée négative](#) (c.-à-d. 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 l'échec puis les solutionner – et l'histoire de l'auteur en est une démonstration.

Au meilleur de mes connaissances, on ne vient pas au monde "bègue". Un événement quelconque déclenche la toute première manifestation embarrassante du bégaiement et, à partir de là, ça fait boule de neige. Dans mon cas personnel, c'est à l'adolescence que le bégaiement est devenu un sérieux problème pour moi. 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 – en un exécration Méphistophélès⁷ 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 CROITRE, au point de ne plus pouvoir l'éviter ni le masquer.*

Ce qui rendit cette explosion de bégaiement encore plus incompréhensible est le fait que, 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 était 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 m'a dit

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

⁷ 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. »

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.

Comme je l'explique en détail dans ce livre, j'ai guéri 98 % du problème, et je définis cet obscur pourcentage ainsi : si vous viviez avec moi pendant la prochaine année, 24h/7js, à la fin de cette année, vous diriez : « Lee, tu n'es pas une PQB. » Et la raison pour laquelle vous diriez cela est celle-ci : *J'ai éliminé 98 % de la peur du bégaiement et découvert des méthodes d'éviter tout incident de bégaiement qui pourrait être engendré par le 2 % de peur résiduelle.*

Lorsque je sens approcher un bégayage, je connais toute une panoplie de manières de l'éviter. **SACHANT que je peux l'éviter, je ne le crains plus consciemment.** Le bégaiement est sous les verrous, *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 Bégaiement passés) ne sait que je fus, et encore moins que je suis toujours, un individu qui bégaie (*c.-à-d.* toujours sujet à la peur latente).

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 et le plus important, tenir des conversations routinières. Pour toutes ces situations que je viens d'énumérer, mes techniques ont rendu virtuellement impossible la détection de toute trace de bégaiement. Comment y suis-je arrivé ? C'est ce que cet ouvrage vous révélera.

Bien sûr, le bégaiement est une chose que la plupart des PQB veulent cacher. Sauf en situations réparatrices ou en cliniques, les PQB discutent rarement de leur bégaiement 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. Je ne favorise donc pas d'annoncer le bégaiement (et encore moins le publiciser) à des inconnus parce que, pour moi, cela ne faisait que renforcer le problème et j'avais l'impression que mes interlocuteurs

voulaient m'éviter. Paradoxalement, parler du problème avec des intimes ou des personnes qui vous sont proches peut en favoriser la guérison.

Dans mon cas, avec le passage des années, mon bégaiement s'est empiré. Même si je pouvais le masquer dans plusieurs situations, *je devais lutter avec lui à toute heure du jour*. Comme le savent toutes les PQB, *le bégaiement, laissé à lui-même, prendra possession complète et contrôlera l'esprit de la PQB ; il peut ainsi littéralement détruire la vie de la 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 le souvenir de bégaiement 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 bégaiement à l'école, jusqu'au jour où je venais 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 technicalité juridique très mince (et qui avait donc peu de chances de succès). C'était ma toute première cause à la cour. 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 du client qui m'avait été assigné soit appelé.

Je ne pensais aucunement à mon client ni à la cause ; je torturais mon cerveau pour trouver des moyens d'éviter de bégayer. Je me sentais comme un condamné attendant son exécution : comment pouvais-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 paraître 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.

Luttant avec le bégaiement depuis plusieurs années déjà, 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 prononcer mon nom : Lee Lovett. Situation des plus pathétiques, n'est-ce pas ! 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 bégaiement 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 nom ? Lors de cette journée la plus noire des noires journées, *mes pires peurs foncèrent sur moi*. 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 déballai,

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

Je fixai, désespéré, le juge. Les mots commençant par "L", "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 répétais « Mon nom est... » Je pris une pause et fixai désespérément ; la transpiration explosa sur mon front et dégoulinait de mes joues ; je poursuivais, désespéré :

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

Je n'ai pu finir mon nom. Dieu merci, le juge vint à ma rescousse en disant « M. Lovett, je vous prie de commencer votre présentation. » *De ma vie, je n'avais jamais été aussi embarrassé !!!* Pour multiplier mon malaise, mon père (avocat bien connu) était présent. J'étais trempé des pieds à la tête, mais je continuai, sans pouvoir cacher mon bégaiement. Je l'évitai sur plusieurs mots en choisissant des synonymes (ce qui 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 – 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 que je ne bégayais pas), je tremblais encore et souffrais d'un mal de tête lancinant et ma tête ne cessait de tourbillonner.

Me voilà, 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 travaillé fort 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 gagnaient une fraction de ceux qui plaidaient des causes.

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 quotidiennes banales, 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 cacher 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 bégayasse⁸ pas tout le temps, je bégayais dans toute situation qui me paraissait très importante. Résultat : mon bégaiement était hors de 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, 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 62 à 217), 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 assis 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 aida la guérison en évitant une rechute publique, sachant que les rechutes publiques exacerbaient invariablement le problème, me faisant reculer

⁸ Oui, je sais, c'est du vieux français, mais c'est beau ! RP □

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, 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 prévenir l'embarras.*

Tournons-nous maintenant vers la découverte progressive de mes autoguérisons.

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 (mais quinze ans à 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 un an, 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 avec 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). *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, dans mes conversations de tous les jours (avec des problèmes chroniques sporadiques, mais toujours aussi sérieux), lesquelles devinrent progressivement plus faciles et plus plaisantes, tout cela grâce aux techniques que je vous décris dans ce livre.

Éventuellement, comme passe-temps et par altruisme,⁹ je suis devenu (et le suis toujours) un coach de discours pro bono et, de bouche à oreille, un thérapeute de la parole profane aidant les PQB et celles qui ne bégaièrent pas, étudiants et adultes (y compris certains politiciens professionnels) avec des techniques de prise de parole en public – tout cela gratuitement. Je prends plaisir à le faire, par pure gentillesse envers mes compagnons qui bégaièrent. (Certains de mes conseils pour les prises de parole en public sont explicités dans les Sections 9.6 [page 195]).

Alors que, jusqu'à ce jour, une peur latente du bégaiement persiste toujours, je connais plusieurs manières de faire échec à cette peur, toutes seront ici présentées. Mes auditeurs n'ont donc jamais entendu un bégaiement chez moi, pas depuis plusieurs décennies.

Cela semble ironique et, pour moi, merveilleux. Ça en dit long sur *l'autodiscipline et le contrôle du cerveau, les inséparables d'une parole fluente – et [d'une vie accomplie](#)*. 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 l'entière de votre bégaiement, mais vous pouvez en éliminer la majeure partie. » Il avait 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 est concerné"), je me suis guéri à 100 %. Des gens qui me connaissent depuis des décennies sont renversés lorsque je leur dis que j'ai été/suis toujours une PQB. Ils ne peuvent savoir lorsque j'utilise un "Truc" (Étape 2) pour éviter un bégaiement.

⁹ Traduction bien imparfaite de « Labor of love. » Lee est un passionné qui adore aider les PQB. RP

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 aux situations langagières plus formelles.

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 quelque autre livre que ce soit. J’ai entièrement développé mes “guérisons” dans ce livre avant de prendre en considération et d’inclure les conseils d’autres personnes. Puis, pour la 2^e édition, j’ai ajouté ce que m’avaient appris plus d’une centaine de PQB : principalement que, parce que nous sommes tous différents, je devais ajuster les méthodes qui avaient si bien fonctionné pour moi afin d’accommoder les divers niveaux et genres de PQB.

Bien qu’aucun livre ne puisse prétendre convenir parfaitement à tous, je désirais faire en sorte que mes méthodes fonctionnent pour le plus grand nombre possible. Je n’aurais rien à gagner en les amenant avec moi dans la tombe, sans les avoir partagés.

APRÈS avoir écrit mon histoire avec le bégaiement et que j’eusse pleinement défini, sans entraves aucune, mes techniques de guérison personnelles, je fis des recherches en ligne et j’achetai et lus 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 Valhalla,¹⁰ et plusieurs de ces autres livres sont utiles et peuvent vous aider énormément. Bien que je n’y aie rien trouvé qui peut ressembler à mes autoguérisons, ils pourraient, bien sûr, faire plus pour vous. La plupart sont courts 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 inséré, dans la

¹⁰ 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.

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 de ce livre.

Alors que ces livres peuvent tous vous aider à un certain niveau, j'avance respectueusement que l'application assidue des techniques du présent livre suffira pour la plupart, et, franchement, *je n'ai pas trouvé de guérison dans aucun autre livre*, guérison qui aurait pu expédier aux oubliettes les autoguérisons que j'ai conçues et que je décris dans ce livre. (Dans cette 2^e édition, j'ai ajouté une nouvelle Section 10, "[La parole est un fleuve](#)", 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-PQB)

Mes techniques auto-enseignées devraient vous permettre de *vous guérir du bégaiement, non pas en une décennie, mais en moins d'un an (plus de 75 % de ceux que je coache sur Skype semblent s'autoguérir en moins de 90 jours de notre première séance), POURVU QUE vous vous appliquiez à mettre en pratique les techniques et 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 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 vous extirperez du bégaiement.*

Mes guérisons ne sont PAS présentées dans l'ordre dans lequel je les ai apprises, 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.

De toute évidence, les éléments sujets au contrôle du cerveau (ou de notre esprit) sont le *sine qua non* (la condition précédente ou fondement) à ma guérison ; mais sans les autres techniques, mes efforts à contrôler mon [esprit/cerveau](#) n'auraient pas été aussi efficaces ou, pour certaines, pourraient ne pas avoir donné de résultat.

Ainsi, *mes méthodes ou "techniques" sont présentées dans un ordre qui devrait faciliter leur appropriation par le lecteur ainsi que leur mise en oeuvre.*

Bien que certaines de mes guérisons semblent faciles, ne les écartez pas pour autant. Chacune d'elles est, au minimum, un outil valable qui peut, en lui-même, rescaper une journée comportant une situation importante, vous épargnant ainsi d'une rechute dommageable qui n'aurait fait qu'aggraver votre bégaiement. *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 sonner un peu comme "gadget" et donc porter à confusion. J'utilise maintenant le terme "Trucs". Nous utilisons un truc pour permettre à une jambe blessée de guérir (en l'occurrence, une béquille). De la même manière, nous faisons appel à des Trucs pour nous donner le temps de guérir nos esprits/cerveaux et les entraîner à nous permettre de nous exprimer spontanément et INSTANTANÉMENT, sans planifier ni penser d'avance aux mots. (Pour la plupart des PQB, moins elles attendent avant de commencer à parler, moins elles bégaièrent.)

Ce livre ne vous suggère aucun truc ou 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 prendrez contrôle de votre cerveau**, et donc de vos pensées, de votre corps et de votre karma.*¹¹ Oui, en suivant les six étapes qui vous sont fournies dans cet ouvrage, cela pourrait et devrait vous mener à une guérison de votre bégaiement et, "pour le même prix", vous en offrir bien davantage : une vie meilleure de manières qui transcendent, et de loin, votre seule parole.

La "condition précédente" à mes autoguérisons fut d'identifier et de comprendre la cause du bégaiement. Nous allons donc en discuter.

¹¹ Principe fondamental de la religion hindouiste selon lequel chaque vie est déterminée par la totalité des actes accomplis dans les vies antérieures.

Section 2

IDENTIFIER LA CAUSE DU BÉGALEMENT

« Le bon sens est rare »

Voltaire (philosophe français, 1694-1778)

Le bégaiement semble s'attaquer à l'enfance, normalement entre les âges de trois et cinq ans, alors que pour d'autres, il apparaîtra aussi tard qu'à l'université lorsqu'une légère anxiété de parole se transforme en bégaiement. Sa première manifestation se produit habituellement en parlant à un groupe ou à quelqu'un en autorité/d'intimidant pour l'individu. Le bégaiement n'a pas de cause organique telle qu'une langue fourchue, une bouche difforme, un larynx défectueux et autres choses du genre.

C'est clairement un problème psychosomatique (les effets de l'esprit sur le corps humain), et 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. Peu importe ; 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 ?

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 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 ?

La cause de mon bégaiement ne constitue pas, pour moi, un mystère. Un incident embarrassant me perturba au point que j'y pensais constamment. 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 causait cette peur ? *Une chose occasionnait ma peur : des souvenirs et des images mentales de moi bégayant,* ce que je désigne la Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM). Je suis convaincu que notre cerveau se souvient de tout ce qu'il a vécu (que vous puissiez ou non vous en rappeler à demande) et qu'il se souvient des

images qui y sont associées. *Le cerveau d'une PQB devient inondé de [souvenirs de bégaiement](#) avec des images s'y référant.* Après un certain temps, la PQB devient obsédée par la peur de bégayer sur le prochain mot. À un certain niveau, cela peut tragiquement gâcher toute une vie.

Nous avons donc besoin *d'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 bloquerait les peurs et expurgerait les mauvaises herbes du bégaiement chaque fois qu'elles tentent de faire irruption ; et, simultanément (et donc automatiquement), ce système planterait de bonnes semences en lieu et place de ces peurs : des semences comme la conviction, la conscience et le subconscient travaillant de pair pour que nous *choisissions de ne pas* bégayer. Chaque bonne semence évincerait une mauvaise herbe. Nous devons planter de bonnes semences jusqu'à ce qu'aucune mauvaise ne puisse plus survivre. Cela vous semble irréaliste ? Ça ne l'est pourtant pas. En utilisant mes Étapes 1 à 4 (Sections 4 à 7 – pages 64 à 145), 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 construisant lentement un BSIM libre de bégaiement. Puis, en ajoutant les Étapes 5 et 6 (pages 147 à 199) aux Étapes 1 à 4, nous créerons un tsunami de souvenirs et d'images agréables dans notre BSIM, lesquels 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 fomenteur des guérillas de bégaiement à combattre. Pour le décrire plus simplement, les Étapes 1 à 4 donnent à la PQB des petits coups à droite et à gauche et des mouvements défensifs qui gardent l'adversaire-bégaiement à distance respectable (probablement suffisante pour que le bégaiement devienne non détectable), alors que les Étapes 5 et 6 déracinent les peurs et mettent le bégaiement KO.

Mon réputé psychiatre, le regretté Dr Frank S. Caprio, confirmait :

« Le bégaiement n'a pas de cause organique ou physique. »

W. H. Perkins, Ph. D., écrivait dans *Stuttering Therapy*, publication 0012 de la Stuttering Foundation, p. 71 :

“La parole est perturbée [parce que la PQB se retient](#). »

« La plupart.... des comportements de bégaiement furent appris (autoapppris) ... Ils ont une [histoire](#) de renforcement ... La PQB typique se trouve prisonnier d’une habitude ou d’un cercle vicieux qui s’autorenforce ... » (Id à 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... » (Id à p. 85)

Le “problème” se situe alors entre nos deux oreilles, et c’est NOUS qui l’y avons placé ; par conséquent, nous sommes les seuls à pouvoir l’en déloger. C’est LA chose la plus frustrante au sujet du bégaiement : ce n’est pas un handicap physique, c’est psychosomatique. Nous le créons, nous l’encourageons, nous 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 en guérir. Je savais cela par intuition lorsque mon bégaiement était à son apogée, mais je ne pouvais l’arrêter :

*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)*

Vous devez certainement hurler : « JE LE SAIS. » Réfléchissons-y un peu : il devrait être facile de contrôler nos cerveaux ; mais pour le bégaiement, cela *semble* impossible. Or ce n’est pas impossible. Grâce à une bonne planification et une détermination constamment en éveil, on peut y arriver.

En vérité, tout psychiatre nous dirait que nous sommes “les [gestionnaires](#)” de nos cerveaux. (Je vous réfère aux livres traitant du cerveau dans la bibliographie). Comme le disait le psychiatre Caprio – et les psychiatres sont généralement d’accord :

**« Nous avons le choix :
accepter ou rejeter des pensées.
Rien ne peut nous forcer 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 gratuitement sur Amazon-Kindle unlimited) et dans divers essais ("Observations", comme je préfère les surnommer) que vous pouvez trouver sur mon site web, <http://www.leeglovett.com/observations>. *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 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 veut dire 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 remplissons 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 69), votre cerveau risque d'être rempli, la plupart du temps, par une quantité de peurs du bégaiement allant d'importante à totalement REMPLIE. Nous allons changer cela.

Si la PQB pouvait se concentrer à 100 % sur le message, elle ne bégairait jamais ; mais cela implique de *s'y exercer*. *Il s'agit d'un processus graduel*, mais il y a des moyens de le faire, de minute en 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. 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 ainsi accepter, rejeter ou modifier) toute pensée entrant dans votre esprit, Si vous voulez vraiment devenir le maître incontesté de votre cerveau.

Vous êtes le portier de votre cerveau.

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. ***Ce que nous nous permettons de penser détermine qui nous sommes et ce que nous deviendrons.***

Les pensées négatives ne sont pas mal *en tant que tel* ; mais laissées à elles-mêmes, elles croissent et se multiplient, se transposant en actions négatives. Voilà pourquoi nous devons immédiatement les rejeter. En REJETANT les pensées négatives pour les remplacer par des positives, tout comme on changerait de poste de télévision ou de radio, nous prenons contrôle de nos processus, de nos schèmes de pensée. Nous ne sommes pas des créatures invertébrées et sans défense ; nous sommes des homo sapiens pensants et étant.

La première obligation envers soi et tous les autres est de penser, ce qui sous-entend ***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, ici encore, 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 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 », plus un site web informatif et intrigant, www.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 sous la domination de la peur (laquelle est déclenchée par notre Banque de Souvenirs). Le problème du bégaiement ne peut exister ou se maintenir à moins 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 largement 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

LE RÔLE DU CONTRÔLE DU CERVEAU

« La seule chose qui soit vraie, c'est l'esprit. »¹²

Hegel (philosophe allemand, 1170-1831)

Directement ou indirectement, la majeure partie de cet ouvrage traite du contrôle du cerveau.

Le précédent chapitre mit l'accent sur le fait crucial, bien qu'exaspérant, 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 ce "choix de bégayer". Tout cela était 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 les Étapes 5 et 6). Mais d'abord, il est important que vous acceptiez la logique derrière ces Étapes. Alors, examinons 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*¹³ - disponible en français : [*Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau*](#)) insiste sur le fait que **nous PUISSONS contrôler nos cerveaux**. S'il subsiste un doute sur le fait que nos pensées déterminent 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*.

¹² Le mot anglais "mind" est parfois traduit par esprit, parfois par cerveau, ces deux mots étant, en français, interchangeables. Il en sera de même pour toute cette traduction. RP

¹³ 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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, 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 notre 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. Maitriser nos pensées, bloquer certaines pensées, en insérer d'autres, « maitriser 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 maitriser quelque chose 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 monsieur et madame tout le monde pour qu'ils 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.

D'ici une centaine d'années, le contrôle du cerveau pourrait bien supplanter plusieurs médications. *Ce livre vous invite à embarquer dans ce mouvement évolutif 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, d'un point de vue médical, le bégaiement est 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Le réputé et regretté paléontologue, Rhodes Scholar, professeur à Harvard et auteur de la fascinante histoire de l'évolution, *Wonderful Life*, nous dit :

« *La pensée peut modifier le comportement des gènes.* »

Imaginez cela ! Un de ses exemples, c'est que les hommes, qui pensent plus 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 lors d'un quelconque programme stupide à la télé, d'un film grivois, de matériel imprimé irresponsable ou nous nous dirigeons là où certaines de nos connaissances mal informées nous ont suggéré d'aller. Ou nous insérons nos 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, heure par heure, minute par 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 nos cerveaux ? [Nous leur permettons de se remplir de n'importe quoi](#) et nous échouons à guider cette chose qui, pourtant, dirige nos vies et détermine notre santé, notre paix intérieure, notre karma et notre avenir : notre cerveau.

Abandonnerions-nous le contrôle sur nos automobiles, nos ordinateurs, nos téléphones intelligents, nos enfants et nos animaux domestiques ?

Pourquoi alors abdiquons-nous la responsabilité de nos pensées ?

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

*Par défaut, nous permettons à nos cerveaux de 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 succombons 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 est une bonne raison de renverser cet odieux cours de non-pensée 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*, notamment :

- Patients guéris d'un 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.

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 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, incluant celles qui nous amènent à choisir de bégayer.

Il y a un nombre infini de livres médicaux confirmant notre capacité à contrôler nos cerveaux et à les utiliser pour améliorer, de plusieurs manières, nos performances. Un récent exemple est

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

“[The 4 Day Diet](#)” par le Dr Ian K. Smith. Aux pages 70 et suivantes, il dit : « Visualisez ce vous plus mince... » et il cite 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 la 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... La scène 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. » (Accentué par l’auteur.) Le Dr Smith conclut :

« Je suis convaincu que la visualisation peut être 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. »

C’étaient presque les mêmes mots que mon psychiatre, le Dr Caprio, avait employés avec moi il y a quelque 50 ans.

Oui, chers lecteurs, nous POUVONS contrôler nos pensées – et cela VOUS inclut. Personne n’a dit que c’était facile. Mais sur une échelle d’évaluation ou selon la 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 exige 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Elisabeth Versteegh-Vermel écrit, 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 le but immédiat des Étapes 1 à 4. Verbaliser et visualiser des expériences positives fourniront des “expériences positives” et des souvenirs contribuant à instaurer notre “courage et la confiance en soi” pour vaincre le bégaiement. Et cela n’a pas à être un processus douloureux. Je préfère considérer ce processus comme un “jeu”, façon dont 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 accorderons déterminera l’importance de notre succès et contrôlera notre bonheur – et même notre bégaiement, ce problème monstrueux que nous avons laissé nos cerveaux créer par manque de surveillance de notre part. Nous pouvons ne pas gagner beaucoup d’argent, être ou pas assez instruit ou devenir ou pas un Adonis physique. Mais, **À MOINS DE PRENDRE LE CONTRÔLE DE NOS CERVEAUX LA MAJEURE PARTIE DU TEMPS, NOUS NE POURRONS JAMAIS CONTRÔLER LE BÉGAIEMENT** – ou connaître le bonheur sur une longue période.

Tenez par exemple la liste de Google de centaines de personnes célèbres 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, 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 l’usage des drogues, en surconsommant de l’alcool et en se livrant à des passe-temps ridiculement dangereux. Comme le résuma ce sage philosophe de Voltaire : « La plupart des humains 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 vivre leur vie.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

En vérité, ni l'argent ni la gloire ne peuvent acheter la paix intérieure, la sérénité 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 prendre contrôle de nos cerveaux ou, comme j'aime à le formuler, 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 et poursuivent leur chemin. D'autres le font ; vous le pouvez aussi.

Bien sûr, recartographier le cerveau peut 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 les drogues, 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 fut médicalement démontré que ceux qui cessent d'aller sur des sites pornographiques perdront éventuellement intérêt envers de tels sites, le *cerveau désapprenant, tout autant qu'il apprend* – ce qui nous ramène au problème comparativement "mineur" du bégaiement.

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 comme un fascinant défi, ou même, 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, vous

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

pourriez ne pas vouloir vous guérir du bégaiement. 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 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 dessus.¹⁴

Autre citation : « 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 qu'avec le processus de guérison du bégaiement, une condition psychosomatique - s'il y en a une.

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 habiletés mentales, nous ne faisons pas que les oublier. L'espace réservé à la cartographie de nos cerveaux pour ces habiletés est prioritairement attribué aux habiletés que nous mettons en pratique.¹⁵ *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 des plantes flétries. 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 habiletés et à compenser pour celles qui se sont effacées.*

¹⁴ À cet effet, cliquez [ICI](#) puis rendez-vous à la page 17 ou 20 (selon la version - article intitulé « *Notre cerveau est muni d'un bouton "supprimer"; voici comment l'utiliser* ». RP

¹⁵ Voir à ce sujet, en cliquant [ICI](#), l'article intitulé « *Le cerveau profite du sommeil paradoxal pour se défaire de connexions inutiles,* » à la page 10 ou 11 (selon la version). RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 dans le temps et se sont rappelé de 25 à 35 % de vieux souvenirs, autrement dit, entre 10 et 25 ans de vie ! *Combattre et vaincre le bégaiement peut s'avérer être "un apprentissage cognitif et une recartographie" contribuant à élargir et à rajeunir nos cerveaux.*

De façon similaire, plusieurs médecins s'entendent pour dire que marcher pieds nus permet à vos pieds de recycler la portion de votre cartographie cérébrale qui gère l'équilibre. De plus, 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.*

V.S. Ramacharnaran, neurologue hindou, observe :

« 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 bons pendant mes temps morts. Je décrirai ces traitements en détail à la Section 9. Ces traitements retarderont plusieurs affections latentes d'un bon 20 ans. C'est mon apprentissage pour 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 accorder notre complète attention à un sujet donné. *L'éducation minimise le déclin mental. L'exercice et l'activité mentale génèrent et maintiennent davantage de cellules cérébrales*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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, s'impliquer dans 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 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 d'entraîner votre cerveau à faire

ce qu'il a toujours fait

et à entreprendre/apprendre de nouvelles choses...

Pensez-y, car y penser contribue à faire...

Visualiser une action accroît de façon importante la performance...

Verbalisez vos pensées, cela vous mènera à l'action...

Répétez et RÉPÉTEZ pour renforcer tout ce qui précède.

Tout cela est le prologue à mon anti-bégaiement, à mes méthodes d'*autotraitement* 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. *En injectant des pensées dans votre cerveau*, tout comme vous injecteriez un médicament dans votre corps pour vous guérir d'une maladie ou des semences dans votre jardin de légumes, *vous formerez votre cerveau* pour qu'il se conforme au jardin fleuri par des pensées que vous aurez soigneusement choisies : faisant pousser des pensées positives et

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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. 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 et les neurones cérébraux (en ayant implanté des électrodes dans le cerveau des sujets), ont démontré cela maintes et maintes fois. *Tout ce que nous faisons et pensons forme nos cerveaux qui ressemblent, en quelque sorte, à des "Play-Do"*, 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 bon ni mauvais,
c'est la pensée qui en décide. »**

William Shakespeare

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, une insulte devient la genèse d'un comportement amélioré. ***Or, votre bégaiement est l'occasion de commencer à 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 libre de bégaiement.*

Ne perdez pas un temps aussi précieux à vous soucier de ce que les autres pensent de vous (ou de votre bégaiement) et concentrez-vous à améliorer votre parole et à VOUS améliorer.

Norman Vincent Peale, dans son classique ([The Power of Positive Thinking](#)), nous disait :

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

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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 départ 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 autogénérée 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. *Le bégaiement est le problème "physique" idéal à guérir via le contrôle du cerveau.* Comme preuve additionnelle, alors que certaines PQB sévères bégaiement sur la plupart des mots, la majorité des PQB ne bégaiement pas sur tous les mots, non plus sur chaque phrase. Et certaines PQB le font seulement dans des 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 vérité 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 le combler de mots et d'images positives.*

Au fur et à mesure que je m'améliorais à utiliser les techniques décrites dans ce livre, je ré-entraînais ou "recartographiais" mon cerveau dans un mode de non-bégaiement, puis le bégaiement se fit plus sporadique et donc, moins pernicieux. Parfois je bégayais beaucoup, bien plus que d'autres fois. 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 progressaient lentement, cette progression était continue.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Curieusement, tel que mentionné ailleurs, 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, gagnant des compétitions d'amateurs à yodler,¹⁶ 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 fluente.*¹⁷ (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 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 cognitive-*non*-physique du bégaiement et indique à quel point plusieurs PQB sont tout près de se sortir du bégaiement. *Si on peut chanter sans bégayer, on peut 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*

¹⁶ Chanter en passant sans transition de la voix de poitrine à la voix de tête et vice versa, à la manière des Tyroliens.

¹⁷ Voir aussi l'explication de ce phénomène dans [Redéfinir le Bégaiement](#), page 117. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

quotidien pour nous aider à nous débarrasser de l'habitude du bégaiement et à la jeter à la poubelle de l'histoire, là où elle appartient.

Dans la vingtaine, alors que je livrais mes batailles les plus sévères 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 lorsqu'il descendait de la chaire, 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).
- (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*](#) qui sont surchargés d'horribles souvenirs pénibles et d'images de bégaiements.
- (3) *Nous pouvons 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.)

J'avais besoin de trouver le sentier le plus court pour assoir le contrôle sur mon cerveau.

J'ai accompli ce qui précède par une série de Six Étapes, lesquelles je vous décrirai aux Sections 4 à 9. Ce livre n'est pas sur la parole. Il parle d'action, d'actions que VOUS allez

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

entreprendre et que vous continuerez d'entreprendre aussi longtemps que vous serez une personne qui bégaye détectable.

Il est temps de vous introduire à L'Étape 1 de mon programme d'autoguérison en Six Étapes.

Partie II

LES SIX ÉTAPES DE L'*AUTOGUÉRISON*

SURVOL DE L'AUTOGUÉRISON

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 une autoguérison reposant sur ceci :

- (1) Méthodes pour remplacer les souvenirs de bégayages (SB) par des souvenirs de fluence (SF).
- (2) Méthodes pour diminuer, 24 h/7jrs, la création de nouveaux et dommageables SB.
- (3) Méthodes pour recartographier¹⁸ le cerveau afin qu'il instaure automatiquement des réactions positives aux situations de parole et en boni, à programmer votre cerveau pour une vie meilleure.

Brièvement, ces trois objectifs seront accomplis en (1) lisant à voix haute (mais seulement en ne bégayant pas) afin de créer des SF (souvenirs de fluence) et pour entraîner votre cerveau à se concentrer sur le message à transmettre (*et non* sur les mots et ni sur le mécanisme de la parole); (2) l'entraînement du cerveau par l'Autosuggestion et/ou des techniques d'Autohypnose, et (3) la maîtrise et l'utilisation *temporaire* de « trucs », lesquels permettent à la PQB de réduire substantiellement la création de nouveaux SB (souvenirs de bégaiement), favorisant et accélérant ainsi la guérison et, en prime, en permettant à la PQB d'éviter des rechutes.

Le reste du livre vous expliquera en détail les éléments de ce survol.

(Ceux qui sont à l'aise en anglais peuvent visualiser les présentations que Lee a fait sur YouTube des 12 Trucs en cliquant [ICI](#). Descendez légèrement la vidéo qui se présente et cliquez sur la flèche à droite (vers la droite) et vous pourrez y sélectionner chacune des brèves vidéos.)

¹⁸ Il convient de définir ici le terme cartographier. **Carte/Cartographie de la réalité** (Map of Reality) : perception du monde (Model of the World), 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 :

DISCUTEZ DU PROBLÈME

« 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 sécuritaire.

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, ne constituent pas une guérison en soi. Mais sans les Trucs (étape 2), je n'aurais pu guérir ou éviter les rechutes. Ces étapes incluent l'utilisation (1) de discussions comme thérapie et (2) douze « outils vocaux » ou « trucs » pour contourner ou « sauter par-dessus » les mots craints afin d'éviter de bégayer. Sans une façon d'éviter le bégaiement, d'événement en événement, il serait beaucoup plus difficile de se guérir du bégaiement. Il faudrait, dans ce dernier cas, recourir uniquement au contrôle du cerveau. Bien que cela soit très possible, ce serait bien plus difficile que d'y arriver avec l'aide de quelques méthodes pour éviter les bégaiements individuels.

Comme telles, les étapes 2 et 3 devraient offrir à toute PQB un niveau important de soulagement *immédiat* et, comme toute PQB vous le dirait, tout soulagement est toujours bienvenu. Bien que chaque étape suffise en elle-même, combinées, elles constituent une redoutable force de frappe.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Les *étapes 4 à 6* incluent (1) des techniques pour développer l'habitude de vous laisser submerger entièrement par le message (que vous désirez transmettre) au point d'en oublier les mots craints (2) des méthodes d'autosuggestions afin de recartographier votre cerveau pour éliminer les pensées et les souvenirs de bégaiement en les remplaçant par des souvenirs et des pensées positives, et (3) l'utilisation de l'autohypnose pour en arriver au même résultat.

Tous ces outils s'attaquent à la *nature ou aux racines* du bégaiement et, par conséquent, font plus que gérer le problème; ils allaient devenir les coups suprêmes de ma guérison ultime et, en boni, ils y parviendront en améliorant votre karma et votre qualité de vie.

Toutes ces étapes exigent que vous vous y exerciez, quotidienne, jusqu'à ce qu'elles soient imprégnées au point de devenir des réactions automatiques et, avec le temps, se regroupent pour verrouiller le bégaiement au niveau souhaité par la PQB. 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. C'est ainsi que je m'y appliquai jusqu'à ce que mon bégaiement ne puisse plus être détecté.

Je m'administre encore des «Traitements quotidiens» (tel que définis à la Section 8), et j'utilise encore un Truc (étape deux), bien que rarement. Mais j'applique maintenant mes Traitements quotidiens à d'autres problèmes : perte de mémoire, gestion de la douleur, contrôle de la colère, être aimant, un karma positif et bien plus. Il ne peut jamais y avoir une fin aux efforts d'amélioration de soi par l'entraînement du cerveau, la maîtrise de celui-ci et en lui imposant des pensées de notre choix.

4.2 LE BESOIN D'EN PARLER

Nous avons tous besoin d'un exutoire pour partager nos problèmes. Hélas, trop de PQB se retirent souvent en elles-mêmes et deviennent recluses, timides, taciturnes et solitaires. Une telle attitude, au lieu de régler le problème, déclenche d'autres problèmes (ennui, dépression et pire encore). Il est donc essentiel de parler, de «ventiler» notre problème de bégaiement. La question est : «À qui et à quelle fréquence?»

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Une fois terminée la 1^{re} édition de ce livre qui mit à nu ma guérilla contre le bégaiement, j'ai lu plusieurs ouvrages sur le sujet pour m'apercevoir que le consensus se dégageant des gourous de la parole voulait qu'il soit salutaire de discuter de ce « problème de parole. » Je crois personnellement que cela est pertinent pour plusieurs situations, mais pas pour d'autres. On doit prendre en considération les observations suivantes.

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 devrait *diffuser* son problème à tout vent, l'annonçant de façon routinière et continue, 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) et (2) publiciser son bégaiement ne fait que renforcer et amplifier le problème pour la PQB. Pour la majorité 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 très utile de parler du problème avec des intimes ou de proches sympathisants, car c'est une source de soulagement que de pouvoir « s'aérer » de tout problème. Et puis un interlocuteur qui se soucie sincèrement de votre personne vous offrira sûrement un réconfort verbal dans la mesure de ses moyens. Mais nous devons affronter la réalité en face : très peu de vos proches peuvent vraiment vous aider à résoudre votre problème et, après vous avoir écouté en parler une fois ou deux, aucun d'entre vous n'aurait quoi que ce soit à gagner à en parler davantage.

Troisièmement, 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. Hélas, certaines PQB n'ont pas obtenu le succès espéré en thérapie ou ne peuvent simplement pas se permettre une thérapie.

Quatrièmement, il existe maintenant une nouvelle option : *discuter du problème avec une autre PQB qui s'est autoguérie (PQBAG).* Je suis une telle personne et j'ai formé une organisation

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

caritative avec plusieurs PQBAG ayant accepté de « coacher » d'autres PQB pour les aider à mettre en œuvre les méthodes expliquées dans ce livre.

Si vous avez terminé de lire ce livre et que vous aimez mes méthodes, cette alternative 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 offrira son aide à autant de PQB que possible, mais je ne peux garantir que l'organisation aura suffisamment de coaches PQBAG pour servir tous les nouveaux arrivants. Mais nous allons essayer. Lorsque disponibles, des PQBAG constituent une excellente option (malgré leur manque de formation en orthophonie) puisque, ayant vécu avec le problème, elles en ont une excellente compréhension selon un locus intérieur/extérieur. Reportez-vous à la Section 17 pour plus de détails. Vous pouvez également m'envoyer un courriel à info@leeglovett.com.¹⁹

Cinquièmement, dans mon cas personnel, je n'ai jamais vraiment discuté de mon bégaiement avec qui que ce soit (à l'exception de mon psychiatre avec qui j'ai eu six séances extrêmement profitables). Pourquoi n'en ai-je pas discuté avec d'autres? Premièrement, j'ai été élevé selon une religion qui ne croyait pas en la médecine. Je n'avais jamais vu un médecin avant la vingtaine. De plus, comme ma famille niait mon bégaiement, nous n'en parlions jamais. Ainsi, peu importe les bénéfices dont j'aurais pu profiter si j'avais été en mesure d'en discuter avec ma famille, je ne pouvais profiter de quelque chose qui n'existait pas. À l'exception des six séances avec mon psychiatre — et il concéda ne pas connaître, de toute manière, de cure au-delà de l'autohypnose qui « pouvait aider » — j'évoluais à l'aveuglette.

Sixièmement, parce que cela m'était trop embarrassant, je n'aurais jamais discuté de mon bégaiement avec des inconnus. De plus, étant donné que ma parole « parlait d'elle-même », je n'ai jamais pensé annoncer que je bégayais. Pourquoi attirer l'attention sur ce qui était évident? Enfin, lorsque je ne bégayais plus assez pour être identifié comme PQB, cela me plaisait et je n'aurais jamais invoqué la pluie sur une telle parade positive.

¹⁹ Le héros de Lee étant nul autre que Voltaire (philosophe et écrivain français – Lee possède toutes ses œuvres). Lee peut lire le français. Pour qu'il puisse vous répondre, suggérez-lui de passer par moi (on se connaît évidemment). RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Septièmement, à part le réconfort qu'on peut ressentir à parler du bégaiement avec des personnes qui nous sont proches, des thérapeutes de la parole ou, depuis peu, avec des PQBAG, *je doute que le fait d'en parler avec des non — «bègues» puisse aider; et je crains que cela ne ferait, tout probablement, que renforcer et amplifier le problème.*

(Cela me rappelle la malheureuse histoire de cet enfant doté d'une intelligence moyenne ou supérieure à qui on ne cessait de répéter, pendant l'enfance, qu'il était «stupide», et qui, oh surprise! se retrouva avec un Q.I. sous la moyenne.) L'inverse se produit également. Je vous réfère au livre de Norman Doidge, M.D., [The Brain That Changes Itself, \(Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau\)](#) et autres livres en discutant. [Le cerveau humain est TRÈS réceptif aux suggestions.](#) Voilà pourquoi je crois que le fait de publiciser (et donc de le renforcer constamment) que «Je bégaié» n'est pas, à long terme, la meilleure solution.

Huitièmement, on peut retirer d'importants *avantages sociaux à se joindre à des groupes en ligne sur le bégaiement* (sites web, blogues [comme [Goodbye Bégaiement](#)], des groupes de bégaiement sur Facebook — et il y en a plusieurs —, Hangouts pour le bégaiement, le site de Pamela Mertz «[Make Room for The Stuttering](#)», etc.) et de partager des informations avec eux.²⁰ De toute évidence, les PQB adorent badiner entre elles sur le bégaiement et toute une panoplie de sujets qui n'y sont pas directement liés. Comme il s'agit d'un problème ne présentant aucun intérêt pour ceux qui ne bégaient *pas*, ces communautés de PQB peuvent fort bien constituer la seule véritable expérience de camaraderie disponible pour plusieurs PQB, ce qui s'avère une bénédiction. Ils peuvent vous offrir un important réconfort et une acceptation des plus attendues par les autres en plus d'un médium social pour les PQB qui se sentent parfois comme des étrangères lors d'événements sociaux majoritairement composés de personnes fluides. Il s'agit donc d'une importante situation gagnante-gagnante.

Se guérir du bégaiement est un projet de «guérison de la personne tout entière.» Voir la Section 14. Comme chaque PQB est unique, je travaille maintenant avec certains individus qui constatent que leur bégaiement augmente après chaque visite assez longue de sites web sur le

²⁰ Je vous laisse le soin de googler pour trouver tout cela en français et faire une sélection. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

bégaiement. Voilà pourquoi chaque PQB devrait d'abord évaluer l'impact d'une telle activité sur sa personne.

En résumé et ayant trait au but de cette première étape, ce que je veux faire ressortir, c'est ceci : *Les PQB peuvent s'aider en discutant ouvertement de ce problème avec des proches en qui elles ont confiance.* Alors, parlez-en avec des membres de vos familles ou vos amis; discutez des méthodes que vous employez à ce moment-là pour vous sortir du problème — mais pas avec d'autres personnes qui pourraient s'en servir contre vous ou se moquer de vous. Avec les inconnus, laissez, pour le meilleur ou pour le pire, votre parole parler par elle-même. Et cela vaut également pour les entrevues d'emploi.

Des discussions avec des proches peuvent vous inciter à vous livrer à une autoanalyse. Pouvez-vous placer votre niveau de bégaiement quelque part sur le tableau suivant? Ce tableau n'a aucune prétention/valeur médicale; il reflète ma façon personnelle de considérer mon bégaiement par le rétroviseur arrière (en rétrospective).

4.3 TABLEAU DE SÉVÉRITÉ DU BÉGAIEMENT

<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. En regard du but de cette

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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.*

(Récemment, une des PQB avec qui j'ai skypeé une bonne douzaine de fois m'a dit : «Vous savez Lee, je ne pense plus autant au bégaiement.» J'aurais voulu l'embrasser!²¹ Et voilà; pour moi, il avait «fait le travail» ou il était très près du but. Il ajouta n'avoir bégayé que sur «deux ou trois mots PAR JOUR, pendant les deux dernières semaines.» Bien que nous allions continuer à skypeer pour nous assurer qu'il n'y ait pas de rechute, il est, en ce qui me concerne, autoguéri.)

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 une PQB non détectable, en moins d'un an — mais je dois ajouter que je suis un infatigable travailleur. Je n'abandonne presque jamais un objectif que je me suis fixé. Les PQB qui skypeent hebdomadairement avec moi sont substantiellement autoguéries entre 60 et 90 jours, c.-à-d. après 10 à 12 séances sur skype. Mais 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.

Tel que noté à la Section 9.2 (page 186), mon psychiatre avait dit, clairement et avec franchise : *si tu penses ne pas pouvoir t'autoguérir, alors tu ne le pourras pas; si tu penses pouvoir le faire, tu pourras; si tu penses pouvoir y arriver, tu y arriveras sans doute.* (Mon psychiatre n'avait jamais bégayé et il m'a dit cela plusieurs décennies avant que nous commencions à voir apparaître des autoguérisons.)

Pour vous autoguérir, vous devrez devenir le Maître de votre Cerveau, comme le mentionnait le sous-titre de la 1^{re} édition de ce livre. Pour cette 2^e édition, j'ai changé le sous-titre pour le suivant : «Ce que m'ont appris plus d'une centaine de PQB.» Ce nouveau sous-titre ne diminue en rien ma conviction que l'autoguérison du bégaiement requiert que l'individu «devienne le maître de son cerveau» à un certain degré et, comme le prouvent plusieurs PQB, ce n'est PAS si

²¹ 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 ☐

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

difficile que cela pourvu que l'individu soit ouvert à l'idée d'une guérison et qu'il y TRAVAILLE. Pensez ce que vous voulez, mais VOUS, cher lecteur, n'êtes pas si différent de moi ou de mes skypeurs de PQB. Si nous pouvons le faire, VOUS LE POUVEZ AUSSI!

4.4 PLANIFIEZ VOS DISCUSSIONS

Chaque discussion peut prendre aussi peu que 15 minutes de votre temps (la patience des autres pouvant rapidement s'effriter). Parlez de vos [émotions](#), de vos ressentis et du problème. Plus tard, exercez-vous à faire la lecture à haute voix à votre/vos interlocuteur(s), mais seulement si vous pouvez le faire sans bégayer. Ces discussions ne sont *pas* un substitut aux cinq autres étapes décrites ici, et le temps que vous pouvez y accorder (ainsi que celui de vos interlocuteurs) déterminera la fréquence et la durée de vos discussions.

Les discussions exposent Satan-le-Bégaiement au grand jour. Tout le monde vous respectera pour l'admettre et à travailler 24 h/7 jrs à fouetter La Bête.

4.5 N'ÉVITEZ PAS LES OCCASIONS DE PAROLE — MAIS

Plusieurs bouquins sur le bégaiement supplient les PQB de NE PAS éviter de parler et, à long terme, je suis d'accord. Mais mes échanges de la dernière année avec un grand nombre de PQB m'ont fait réaliser que, *TEMPORAIREMENT, il est généralement utile de réduire la prise de parole en situation de stress* (afin de minimiser la création de nouveaux souvenirs pénibles de bégaiement alors que vous êtes en train de lire massivement à voix haute pour, justement, instaurer des souvenirs de fluence qui anéantiront vos vieux souvenirs de bégaiement. [Voir Section 12.3 pour plus de détail.] Dans cette phase initiale d'autoguérison, l'utilisation de Trucs [étape deux - page 77] diminuera vos bégaiements, et donc vos peurs et, ce faisant, la fluence augmentera bien plus rapidement que vous pouvez l'imaginer. Voilà pourquoi il est impératif de bien choisir les endroits appropriés où vous pourrez parler.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dans la version française de la publication no 0021 de la Stuttering Foundation, Charles Van Riper, Ph. D., une PQB des plus vénérées de la deuxième moitié du XX^e siècle, l'a résumé comme suit :

« J'ai bégayé tous les jours de ma vie. Je présume que je suis parmi ces bègues dits incurables... Si j'avais peur de bégayer, je parlais quand même... J'ai appris à bégayer plus facilement... *[Les PQB ayant réussi] ont une chose en commun... elles n'ont pas laissé leur bégaiement les empêcher de parler.* » [Les accents sont de moi].

Malcolm Fraser, fondateur de la Stuttering Foundation of America, également une personne qui bégayait, écrivit :

« Bien que vous accordant un soulagement temporaire, *les évitements ne feront qu'accroître vos peurs et vous occasionner plus de problèmes à long terme.* »

(Extrait d'« [Une autothérapie pour la personne qui bégaye](#) », publication 0012 de la Stuttering Foundation, [p. 86 de la version anglaise]).

À long terme, je suis tout à fait d'accord avec cela. Mais pas à court terme. *Un élément majeur de mon autoguérison consistait à réduire le nombre de nouveaux incidents de parole qui s'incrustaient dans mon cerveau.* Afin de minimiser ces incidents, j'évitais CERTAINS QUASI-DÉSASTRES qui n'auraient fait qu'amplifier massivement les souvenirs de bégaiement et les peurs futures. Je faisais encore beaucoup de discussions (je veux dire par là que je lisais à voix haute), mais jusqu'à ce que mon autoguérison soit suffisamment avancée, je diminuais les situations de parole stressantes.

Si je savais devoir dire mon nom devant un large groupe ET que j'anticipais bégayer sérieusement en le faisant, je faisais une des deux choses suivantes :

- (1) Quitter l'endroit et, ainsi, éviter de dire mon nom, OU
- (2) Faire appel à un de mes Trucs (étape 2) pour le dire.

Exemple : « Mon nom est 'Eee Ovet'. OU j'ajoutais des mots avant mon nom ou je fabriquais une histoire autour de mon nom : « Mon nom ? C'est drôle que vous le demandiez. Il est d'origine écossaise, vous savez, Lovett. C'est 'Lee Lovett'. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dès que j'avais commencé à parler, je pouvais dire N'IMPORTE quoi. (Si vous étiez en ce moment même sur Skype avec moi, je vous en donnerais une multitude d'exemples.) 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 *le fait de créer de nouveaux, terribles et embarrassants souvenirs de bégaiement ne fait que décupler votre problème de parole.*

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 plus de souvenirs de fluence (SF), quotidiennement, que 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.*

La majorité des PQB échouent à se guérir parce que, peu importe ce qu'elles font, elles n'ont cessé de créer, tous les jours, plus de SB que de SF. Aussi longtemps que persistera un tel ratio négatif, il n'y a pas de guérison possible.

Alors que nous ne voulons certainement pas, comme manière de vivre, éviter de parler, nous voulons éviter de créer de débilissants souvenirs de bégaiement. *Bien que cela représente une ligne délicate difficile à maintenir – nous devons essayer.* Dans mes pires jours de bégaiement, j'ai ÉNORMÉMENT lu à voix haute, et bien plus que j'ai parlé sous pression. On doit extirper les cancers et non les dorloter. Ne dorlotez surtout pas votre bégaiement. Noyez-le de prises de parole en employant toutes les étapes proposées dans ce livre. *Il est essentiel de créer des souvenirs de fluence positifs, que ce soit en lisant à voix haute ou en parlant sans bégayer dans des situations NON stressantes.*

Je le répète, *le but de vos discussions avec vos proches est de devenir à l'aise et de ne pas avoir honte de parler de votre problème. Si vous devenez trop à l'aise en parlant avec un interlocuteur, trouvez-en un autre et répétez le processus. Vous devriez poursuivre ces discussions jusqu'à ce qu'elles ne vous rendent plus nerveux (ou ne semblent plus vous aider ou vous apporter quelque chose).*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

En travaillant à votre guérison, 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. »**

Commencez à rire et profitez-en pendant que les autres rient *avec* vous. Vos discussions commenceront à s'écouler avec un peu plus d'aisance. À l'aide de ce livre, vous développerez un plan, un régime pour conquérir votre bégaiement. En acceptant ce régime, 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 pas de progresser jusqu'à ce que vous atteigniez le sommet de la montagne et commencez à vous la couler douce, libre de bégaiement, en redescendant l'autre versant.

Vouloir, c'est pouvoir.

4.6 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 mentionne 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. Commencez dès maintenant à lire ce livre au complet, À VOIX HAUTE, en y mettant de l'émotion et de la passion. Pourquoi ? *Plus vous investissez d'émotions en lisant ou en parlant, moins vous bégayerez.* Votre cerveau ne peut penser à deux choses à la fois : ou il se concentre sur le message, ou sur le bégaiement. Vous pouvez alterner entre votre voix la plus forte, à mi-voix, et même le plus faible chuchotement. Ça n'a pas d'importance ; votre cerveau enregistrera chaque mot et « vous donnera des crédits de fluence » pour chacun de ces mots.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Cela aura deux avantages : (1) remplacer certains souvenirs de bégaiement (SB) par des souvenirs de fluence (SF) et (2) vous aider à vous concentrer sur LES PENSÉES/LE MESSAGE et NON sur les MOTS.

Les locuteurs fluents ne commencent PAS en pensant aux mots. Ils ne font qu'exprimer leurs pensées au fur et à mesure qu'elles se manifestent et ils le font spontanément et instantanément.

Alors, COMMENCEZ À LIRE CE TEXTE À VOIX HAUTE DÈS MAINTENANT, faites-le simplement, mais en y ajoutant de l'émotion.

Section 5

Deuxième Étape

MES “TRUCS” DE PAROLE : 12 TECHNIQUES FAVORISANT LA FLUENCE

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

Mary Pickford (Actrice, 1892-1979)

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

Après chaque défaite, 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 pas, et les gagnants n'abandonnent jamais.* »

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^{re} édition, mes “Outils vocaux”, ce que je désigne maintenant “Trucs” dans la 2^e édition, ce dernier terme ayant été mieux accueilli par mes Compagnons d'Armes QB (Qui Bégaient).

Je vous explique mon principe : si nous avons une jambe blessée, nous ne marchons pas dessus ; nous utilisons une béquille (ou deux) pour lui laisser la chance de guérir. De la même façon, lorsque nous avons un cerveau qui déborde de souvenirs saisissants de bégaiement intense (Souvenirs de Bégaiement ou SB) en 3-D, accompagnés d'un son multicanal, certains de

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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).

C'est le PLUS 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 qu'une seule façon de stopper le bégaiement dans sa progression : utiliser des Trucs.

Qu'est-ce que j'entends par "Truc" ? Une technique permettant à la PQB D'ESQUIVER un mot menacé d'un bégaiement/blocage imminent. *Sans mes Trucs, je n'aurais JAMAIS pu me guérir.*

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 "gérer la parole", ce qui est inexact. Les Trucs ne "gèrent PAS la parole" ; ils entraînent le cerveau à esquiver des bégaiements imminents. Pour formuler plus simplement ma pensée, je doute que la plupart de ceux qui rejettent les Trucs réussissent à se guérir de leur bégaiement parce qu'ils ne pourront stopper celui-ci suffisamment longtemps pour remplir leur cerveau de Souvenirs de Fluence (SF) et ainsi, supprimer leurs abondants et sans cesse croissants Souvenirs de Bégaiements (SB).

Lorsque nous maîtrisons un ensemble de Trucs, comme les 12 présentés dans ce livre, et que nous pouvons en saisir un automatiquement au vol, nous éviterons, virtuellement du jour au lendemain, la plupart des bégayages. Nous continuerons, certes, à être obsédés par les peurs et les anxiétés du bégaiement, mais ces peurs commenceront immédiatement à s'amoinrir et le processus de guérison sera en bonne voie.

N'utilisez pas le même Truc pour tous les mots. Certains font l'erreur de surutiliser seulement UN Truc. Cela aura pour effet que votre parole sonnera "d'une curieuse de façon". En évoluant

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 se sont guéris.

Donc, faites-vous une faveur : ne rejetez pas les Trucs par crainte que cela “sonne bizarre”. Ce n'est pas le cas.

Le contrôle du cerveau – que nous aborderons aux étapes 5 et 6 (sections 8 et 9, pages 147 à 195) – constitue *la méthode la plus puissante pour vaincre le bégaiement*. Mais les trucs, en vous offrant un *important soulagement immédiat de celui-ci, sauveront vos journées avant que votre cerveau soit totalement recartographié pour rejeter les peurs du bégaiement*.

Les Trucs ne sont pas une cure. Ce sont des méthodes pour “tromper” votre cerveau lorsqu'il est menacé d'un bégaiement, évitant ainsi *d'instaurer un autre mauvais souvenir de bégaiement pour lui substituer, dans votre Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM), un souvenir positif*.

Le but 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.

Au fur et à mesure que j'utilisais ces Trucs (que j'ai développés un par un), je constatais 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 graphiques correspondantes par des SF positifs, une situation gagnant-gagnant des plus considérables. Alors, sans surprise, mes peurs de bégayer diminuèrent proportionnellement à la réduction de nouveaux incidents de bégaiement et des SB, avec l'addition de gratifiants souvenirs de fluence*.

Comme le veut l'aphorisme, “la nécessité est la mère des inventions”. Et comme mon travail exigeait 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”. Oui, je pouvais éviter les bégaiements, un par un. En réalisant cela, je savais qu'en devenant de

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

plus en plus habile à utiliser discrètement mes Trucs, j'allais remporter ma victoire sur Satan-le-Bégaiement.

5.0 INTRODUCTION AUX TRUCS

Pour traiter [l'anxiété](#) de parole, il est essentiel que nous réduisions au minimum nos embarrassants et négatifs incidents de paroles quotidiens alors même que nous entraînons nos cerveaux à éviter de tels incidents. Afin de réduire de tels incidents pendant notre processus d'autoguérison, nous utilisons douze méthodes ou techniques que nous désignons "Trucs", car ils nous rendent un service comparable aux béquilles que nous utiliserions pour éviter de mettre notre poids sur une jambe qui aurait été accidentée pour lui donner une chance de guérir.

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 passablement fluente*. Si vous [m'écoutez parler](#) ou mes Compagnons d'Armes autoguéris, vous entendrez - et verrez - 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. Vous n'avez donc pas besoin de tous les aimer ni de tous les utiliser.

Voici ceux que j'utilise et qui furent bien accueillis par mes Compagnons d'Armes QB. Comme il est rassurant d'avoir des options, mémorisez la liste qui suit puis gardez-en une copie dans votre poche :

- 1) Sauter les premières lettres ou syllabes.
- 2) Utiliser un synonyme, un mot ou une phrase similaire.
- 3) Sauter le mot au complet.
- 4) Insérer des pensées/sons optionnels (et attachez-le-mot-craint-à-ce-qui-le précède²²).
- 5) Racontez une histoire autour du mot.

²² Les traits d'union sont là pour renforcer l'idée.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- 6) Modifiez complètement votre pensée.
- 7) La cure “magique” instantanée.
- 8) La modulation vocale (soyez *EXPRESSIF* et enjoué).
- 9) *Parlez avec une prononciation extrême ou avec un accent.*
- 10) Commencez à parler *immédiatement* et connectez ou *liez-tous-les-mots-ensemble*.
- 11) Parlez moins (pour minimiser le nombre d’incidents de bégaiement).
- 12) ET N’OUBLIEZ SURTOUT PAS DE **SOURIRE** EN PARLANT.

Le fait de sourire en parlant modifie votre attitude envers la parole et la vie en général.

Plusieurs vont et viennent discrètement entre divers Trucs alors que d’autres en utilisent plusieurs simultanément. Aucun Truc ne fonctionnera dans toutes les situations, mais là où un Truc ne fonctionne pas, plusieurs des autres pourront être utilisés, chacun de ces Trucs étant expliqué ci-après. Le but est : **D’ESQUIVER CHAQUE BÉGAIEMENT** en utilisant le Truc qui vous sera le plus facile ou vous conviendra le mieux dans les circonstances.

Les Trucs ne vous empêchent pas de parler spontanément ; ils vous forcent à être plus créatifs avec votre spontanéité. Après les avoir utilisés pendant un certain temps, votre cerveau en sélectionnera un automatiquement au besoin. Lorsque cela se produira, vos jours de bégaiement deviendront choses du passé.

Donc, je vous incite fortement à : *mémoriser les Trucs, à en garder une liste dans votre poche avec la liste de vos autosuggestions (étapes 5 et 6 – pages 147 à 195) et à vous exercer en lisant à voix haute des mots choisis au hasard, jusqu’à ce qu’ils deviennent faciles à utiliser.* Puis commencez à les utiliser en situations légèrement stressantes.

Soudain, vous vous surprendrez à parler de manière fluente en utilisant simplement les Trucs ! **MAIS, les Trucs ne sont pas, en eux-mêmes, une autoguérison.** Ils constituent UNE des routes vous menant à une parole spontanée et instantanée (qui garantit la fluence). *Si vous désirez éliminer 99 % de 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 prendre beaucoup de temps (quelques mois ou moins pour la majorité) pour

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

venir à bout du problème. Pour le battre à plate couture, vous devez éliminer les Souvenirs de Bégalement à près à zéro, et cela, ça demande du temps. Mais alors que vous y travaillerez, la majorité de vos interlocuteurs ne vous percevront pas comme quelqu'un qui bégaie.

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. Il ne s'agit pas de "gérer" un mot que vous pourriez bégayer ; il s'agit plus simplement de le contourner. Pourquoi lutter si rien ne vous y force ? Au fur et à mesure que vous contournez de plus en plus de menaces de bégalement, votre cerveau finira par oublier, lentement mais sûrement, de craindre des mots. Puis le bégalement cessera. Et 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 lequel utiliser, SPONTANÉMENT ET INSTANTANÉMENT, sans ralentir votre parole ou autrement planifier les mots que vous direz. La fluence étant dépendante de la spontanéité, *les Trucs doivent également être spontanés*. Or seule la pratique les rendra spontanés.

Je ne planifie jamais mes mots (ou mes Trucs), et j'aimerais que vous vous en absteniez également. Planifier les mots est le meilleur moyen de bégayer ; vous devez donc ABANDONNER cette habitude pour toujours. Les Trucs, en combinaison avec les étapes 5 et 6, vous permettront de faire cela.

5.1 SAUTER LES PREMIÈRES LETTRES OU SYLLABES

Ce premier Truc est à ce point efficace que je dois m'y attarder un peu plus. 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 *LA plus grande difficulté pour la plupart des PQB : la première lettre ou syllabe du prochain mot craint*. Nous parlerons dorénavant de la "Première Lettre Crainte" "PLC"

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Si seulement vous/je/nous pouvions composer avec la prochaine PLC, nous pourrions battre le bégaiement sans rien faire d'autre !!! En plus des PLC, 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).

Je suis tombé sur une superbe technique pour dire mon nom ou tout autre nom : "sauter" la première lettre ou syllabe (PLS). Cette méthode tellement simple me donna un énorme répit immédiat – et je l'utilise encore lorsque j'en ai besoin, ce qui ne se produit pas souvent, mon Compteur de Peur de Bégaiement étant depuis longtemps en dormance à 98 % - 99 %. Mais tout comme le tigre qui sommeille, je demeure à l'affût, surveillant tout mouvement que je réprimerais avec un sédatif (un Truc, comme laisser tomber la première syllabe).

En omettant ces premières lettres ou syllabes d'un mot craint ou de mots craints, le reste du mot me semble généralement facile à dire. Cela me place sur ma lancée ; une fois prononcé le mot(s) "difficile(s)" (première lettre ou syllabe en moins) je suis bien plus détendu et, profitant de ce momentum, je me lance alors sur le reste de ma pensée sans bégayer (utilisant, si nécessaire, d'autres outils ou techniques).

Lorsque la peur refaisait surface, je répétais le processus : en sautant 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 évite 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 peur 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.*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Commencez à l'utiliser avec votre propre nom : Lee Lovett est devenu "EEE OVETT. Étrangement, une fois que j'ai dit "Eee", je pouvais souvent dire "Lovett", avec la première lettre, correctement. Si je disais d'abord mon nom de famille "Ovett", je pouvais alors dire "Lee Lovett" sans problème. Essayez-le. Après avoir dit une première fois mon nom sans les premières lettres, je pouvais alors dire "Lee Lovett", toute la journée et sans problème. La majorité de mes Compagnons d'Armes le font aussi. C'est efficace. Ne me demandez pas de vous l'expliquer médicalement ; personne ne le peut, mais ça fonctionne. Les médecins ne peuvent l'expliquer. Je n'ai d'ailleurs jamais rencontré de médecin qui avait bégayé et qui se soit guéri du bégaiement.

Mes Trucs, comme celui-ci, réveillent mon cerveau et neutralisent le Planificateur-Déclencheur-de-Bégaiement. Je combine parfois l'omission de la PLC (première lettre crainte) avec une augmentation de mon débit de parole plus rapide que mon Planificateur-Déclencheur-de-Bégaiement peut planifier le prochain bégaiement – et pour le garder chancelant, je "pro-longeais" (prolongeais) un mot ici et là comme boni.

Embarquez votre cerveau dans ce jeu de Trucs, combinez-les, amusez-vous avec eux ; vous finirez par BATTRE le Monstre-Méphistophélès ! 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. La boule-de-neige du bégaiement fondra et la balle de neige de fluence se mettra à rouler pour vous.

Donc, *POUR CESSER DE CRAINDRE LE BÉGAIEMENT, IL NOUS FAUT NEUTRALISER SA PROCHAINE MANIFESTATION*, et puis la suivante, et celle qui succèdera à cette dernière, ***battant le bégaiement 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 Peur de Bégaiement et fait monter l'aiguille du Compteur de Confiance envers la Fluence. MAIS si vous vous laissez glisser à nouveau dans le bégaiement (en n'utilisant pas vos Trucs, y compris en dernier recours, en vous retenant de parler ici et là, votre progression pourrait bien être presque nulle.

Hélas, j'ai rencontré quelques PQB ayant essayé tellement de thérapies - et qui bégaiant encore et depuis fort longtemps - qui se considèrent experte en guérison, bien qu'elles bégaiant

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

toujours. Peu importe, elles en savent trop pour donner à mes méthodes une chance, ne serait-ce que pendant quelques minutes.

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 utiliser ce merveilleux outil/truc est dès maintenant, la toute prochaine fois que vous parlerez* et que réapparaîtra la peur de bégayer.

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 ; "ou vous l'utilisez ou vous le perdez". Commencez à gagner, DÈS MAINTENANT.*

Vous me dites : « Je ne peux pas sauter la première lettre ou la première 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. Vous POUVEZ vous exercer à sauter la première lettre ou 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'au moment où cela vous deviendra facile. En lisant le paragraphe suivant à haute voix, sautez autant de lettres que vous pouvez.

En d'autres occasions, alors que je combinais les Trucs, j'omettais une lettre ou une syllabe, puis j'augmentais légèrement mon débit de parole (comme plusieurs le font, spécialement les jeunes). L'idée est la suivante : *moins je laissais de temps entre les mots, moins cela laissait de temps à mon esprit pour PLANIFIER un bégaiement*. J'ai donc éludé le mot bégayé en omettant la première lettre/syllabe puis en parlant plus rapidement. J'étais INSTANTANÉMENT, **spontanément** fluent pour cette série de mots. Maintenant vous savez : vous ne pouvez pas sauter la première lettre de chaque mot ; cela ne fonctionne pas avec certains mots, par exemple

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

“add” en anglais, MAIS vous n’aurez jamais besoin ou n’essaieriez jamais de sauter la première lettre de CHAQUE mot. Ce qui vous intéresse, ce sont uniquement les Premiers Mots Craints.

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 votre message et non sur le prochain mot*, comme discuté à la Section 7 (page 131) ; en la combinant au Truc 8 (Modulation vocale, être *expressif* et enjoué – Page 109), cela vous aidera à vous concentrer sur votre message. Et lorsque vous vous concentrez sur votre message, que vous faites corps avec celui-ci, *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 votre accent vers le message et ne cessez pas de parler jusqu’à ce que vous complétiez votre pensée.* N’essayez pas de monopoliser l’attention pour de longues périodes. (Moins de mots reçoivent plus d’attention que plus de mots, même chez les locuteurs très fluents.) Soudain, vous vous surprenez à parler spontanément et instantanément, et donc librement.

Tournons-nous vers quelques exemples pour raffiner cette technique servant à composer avec les premières lettres et premières syllabes craintes (PLC).

Alors, 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 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 pour me raisonner et essuyer la transpiration qui coulait de ma tête et de mes bras et pour arrêter le tremblement. J'ai pensé un moment feindre une maladie subite et quitter l'événement. Mais je suis devenu déterminé à faire cette introduction, à dire son épouvantable nom si je n'avais pas le choix. Puisque j'étais toujours à l'époque précédant l'avènement de mes Trucs, mes options étaient limitées. J'allais peut-être serrer mes 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 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 boule de neige dès cet instant*, tout comme parfois le bégaiement faisait boule de neige qui se solderait par en un blocage complet. Mon introduction se déroula à peu près comme suit (*les parenthèses [] indiquent les lettres sautées*) :

« [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 à un combat de boxe ou de lutte, en allongeant les syllabes et en augmentant ou diminuant mes niveaux vocaux 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 colorée et divertissante." Je n'avais pas bégayé et je fis de moi une vedette ! C'était un bon début.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Croyez-moi, aussi bien que je puisse le déterminer, *d'aucuns 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 était maintenant profondément imprégné dans mon cerveau. Je pouvais le faire.*

Avec ce seul truc, soit sauter 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, c'était de m'y exercer, m'y exercer encore et encore et de ne cesser de le faire.

Le bégaiement étant une menace pour plusieurs (et probablement pour la majorité) des PQB, presque à chaque minute et à chaque heure du jour, 24h/7jrs, *le prochain événement embarrassant se trouve toujours à seulement un mot de distance.* Impitoyablement et avec acharnement, cette peur occupe, comme un cancer, les pensées de la PQB, de minute en 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 70).

Énergisé par ma triomphale présentation décrite plus haut, je retournai à ma place et affrontai des conversations routinières. Bien que cela soit plus facile, ça n'en demeurait pas moins un défi. J'employai immédiatement la technique du "Sauter la première lettre ou syllabe". Graduellement, omettre au besoin les premières lettres ou syllabes rendait mes conversations routinières moins intimidantes et, *de façon prévisible, ma peur du bégaiement, et donc mon bégaiement, avait déjà entamé une Tendance Linéaire Diminuante.* Je commençais à prendre le dessus sur lui. Je ne planifiais PAS ma parole ou les 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.

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

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 faisais parfois courir les mots ensemble pour accroître le masquage. (Bien que je fronçasse les sourcils sur ces difficultés d'élocution chez les personnes normalement fluentes, c'est souvent une habitude chez les PQB.)

Je m'attaquai donc 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 pouvaient penser 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 bégaie, et c'est tout ce qui m'importait.*

Les noms ont toujours été pour moi un désastre continu. Mais j'ai trouvé le Paradis de la Parole : *j'ai 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. J'avais déjà entamé le processus de restructuration de 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", que j'avais été incapable de dire au juge alors que je présentais ma 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 Peur baissait, baissait et baissait.*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

PROBLÈME : Après un certain temps, *mon Planificateur de Bégalement se mit dans la tête de s'attaquer aux deuxièmes syllabes* de certains mots auxquels j'omettais la première lettre ou syllabe. Cela ne se produisait pas souvent, car, immédiatement après l'utilisation d'un Truc, je parlais trop vite pour donner la chance à mon esprit de planifier un autre bégalement. Mais oui, pour composer avec les deuxièmes syllabes ou mots suite à la PLC (première lettre crainte), *je devais recourir à plus d'un seul Truc.*

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 de bégalement contre moi. Cependant, mes méthodes par tâtonnements (par essais et erreurs) m'amenaient à osciller de fluence à bégalement, 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 bégalement et leur éthique de travail (leur volonté à s'exercer), peuvent et devraient s'autoguérir substantiellement entre 60 et 90 jours, avec un cas ici et là exigeant deux fois plus de temps.

Chaque fois que j'utilisais ce Truc (sauter la première syllabe ou lettre), j'évitais un embarras de bégalement. *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) devenait de plus en plus *comme une peau de chagrin.**

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 diablesse de 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 beaucoup mieux. (Pendant mes études à la faculté de droit, et donc sur plusieurs années, je travaillai au Sénat américain comme *téléphoniste d'un standard téléphonique* au vestiaire républicain [lorsque je n'étais pas portier]).

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Pouvez-vous imaginer l'horreur, pour une PQB, que 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. Je sautai donc à pieds joints, répondant aux appels téléphoniques et sonnant les sénateurs.

Vous voulez des exemples ? Je créais 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] onson 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 ? (Rappelez-vous : 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 !)

La clé était, une fois passée la Première Lettre Crainte (PLC), de parler rapidement. En apprenant à parler rapidement, ma parole résonnait comme celle d'un enfant (ce que j'étais presque à 22-26 ans), marmonnant sa parole, rassemblant des mots ensemble et omettant la fin des mots. *Plus je parlais vite, moins mon cerveau avait de temps pour planifier un bégaiement*. La balle de neige de fluence positive gagnait en momentum. Ça fonctionnait. Et plus cela fonctionnait, plus facile ça devenait.

Mes Trucs, en vérité, accélèrent 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.) Mon Compteur de Peur du Bégaiement était en chute libre. *Plus je devenais habile à utiliser mes Trucs, moins je bégayais en TOUTE situation, et je devenais de moins en moins craintif du bégaiement*.

Alors que le fait d'avoir à prononcer des noms inévitables constituait encore mon utilisation la plus importante de ce premier Truc, *je constatai que de laisser tomber 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

déclenchait le bégaiement, *une lettre ou 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 ! Souvent, même si j'utilisais seulement ce premier Truc, plusieurs ne savaient même pas que Lee avait bégayé ! Victoire !

Pour la première fois depuis sa première manifestation, mon bégaiement cessait d'empirer et ma parole commença à s'améliorer. Au fur et à mesure que je les découvris et les utilisai, mes *Trucs devinrent les meilleures méthodes de la première phase de mon autoguérison et, plus tard, les meilleures méthodes dans ma phase post-guérison – tout autant que mes meilleures méthodes pour éviter des [rechutes](#)*. Je suis tellement habile à utiliser les Trucs que personne n'est en mesure de constater quand je les utilise et quand je ne les utilise pas. *Pourvu que je sache pouvoir compter sur mes Trucs, je sais que personne ne peut me surprendre (ou mes PQB-Compagnons d'Armes) à bégayer.*

Certaines PQB rejettent, de prime abord, mes Trucs (et donc mon livre et moi) et retournent à leurs exercices de respiration, à prolonger leurs mots, à faire vibrer leur pomme d'Adam ou n'importe quoi d'autre. Et elles bégaièrent toujours. C'est triste, car mes Trucs fonctionnent.

Mon autoguérison avait commencé sérieusement. Ayant lu ce qui précède avec, je l'espère, une grande attention, vous débutez bien sûr votre 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 sauter 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 de premières lettres de mots craints vous mènera à la fluence. Faites-en un jeu ; **prenez plaisir** à vous enseigner à éviter le bégaiement.

Une fois 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. Exemples : [V]ous pouvez le [f]aire ; alors, [f]aites-le. Cela ressemble à un "parlé de bébé" ? Et 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

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 !*

Si le fait d'omettre une lettre ou une syllabe rend le mot vraiment inintelligible, vous pouvez répéter le mot AVEC la première syllabe (comme le peuvent la plupart d'entre nous une fois que nous l'avons prononcé SANS la première syllabe) et poursuivre sur notre lancée comme si l'omission était accidentelle (comme le font plusieurs personnes fluides en parlant) :

« Je vais passer une numérisation à l'opitale-hôpital aujourd'hui. »

« Son nom est arent-Parent. »

(Arrêtez de lire tout haut et prenez une pause bien méritée.)

5.2 UTILISEZ UN SYNONYME, UN MOT OU UNE PHRASE SIMILAIRE

L'utilisation de synonymes permet une parole sans défaut. À défaut de connaître un synonyme correspondant, 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, etc.

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 : « Je cherche quelque chose à lire... Avez-vous de la science-fiction ?... J'aime lire ; pouvez-vous m'aider... Qui est votre auteur préféré ?... J'ai besoin de quelque chose à lire... »

Mais 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-bégaiements l'occasion d'insérer la peur sur un autre mot). Aussitôt que la pensée se manifeste à vous, parlez

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

en une fraction de seconde, puis dépêchez-vous de compléter votre pensée. Une avalanche (ou succession rapide) de mots prend le Planificateur-de-Bégaiements par surprise. (Vous n'aurez pas à faire ces choses-là pendant longtemps ; je ne l'ai pas fait. Une fois que vous et votre esprit/cerveau aurez accepté le fait que vous pouvez éviter tout bégaiement, ou 95 % d'entre eux, votre Compteur-de-Peurs-du-bégaiement s'écrasera, et vous serez largement tiré d'affaire.)

L'idée est d'éviter la prochaine manifestation du bégaiement. Alors, accordez-vous une pause. *Ne luttez pas 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 et prenez-en un autre.* Voyez la Section 13.6.

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. Il ne s'agit PAS d'une parole "planifiée", c'est tout le contraire : il s'agit *d'un changement de mot non planifié et instantané, en une fraction de seconde.* 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 ou de pensées. Je le démontre quotidiennement.

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 147 à 195), vous apprendrez des méthodes pour renforcer les bons souvenirs par des autosuggestions et/ou l'autohypnose.) Vos Souvenirs de Bégaiement et votre Compteur de Peurs réduiront, réduiront et réduiront.

5.3 SAUTER LE MOT AU COMPLET

C'est tellement simple et cela 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 la différence. 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 toujours.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 se tiennent principalement avec d’autres PQB. Vous ne pouvez vous permettre, JAMAIS, de lutter publiquement avec les mots – et vous n’en avez nul besoin.

Voilà pourquoi vous avez besoin de 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 de Dieu, envoyez-moi un courriel [info@leeglovett.com] et je le partagerai avec tous mes Compagnons d’Armes PQB !!!)

Si le mot omis déforme votre message, exprimez votre pensée d’une façon *différente*. Soyez créatif, laissez-vous aller, faites que votre parole soit une aventure. Et cela vous rendra, dans l’échange, plus intéressant.

Exemple : supposons que vous ayez des problèmes avec les mots commençant par la lettre “m”. Chaque fois que vous tentez de dire « mon livre », « ma maison », « mon auto », vous finissez par vous accrocher sur le “m”, “mmmmmm...” Dans ce cas, vous n’avez qu’à laisser tomber le mot “mon” ou “ma” dans la phrase. On aura alors « J’ai perdu livre », « Je les ai laissés dans auto », etc. Pas très joli j’en conviens, mais PAS de bégaiement et on vous a bien compris. Et puis après avoir utilisé ce régime pendant quelques semaines, combiné avec les deux précédents trucs, vous pourriez fort bien ne plus avoir de problème avec les mots commençant par “m”.

Ainsi, j’ai ajouté ce Truc consistant à [omettre/sauter](#) un mot entier à mon omission des premières lettres/syllabes et au truc des synonymes.

Les Souvenirs de bégaiements et l’aiguille du Compteur de peurs se réduisaient comme peau de chagrin. Puis les Souvenirs de Fluence étaient constamment à la hausse. Et Lee souriait, souriait et souriait toujours.

5.4 INSÉRER DES *PENSÉES/SONS* OPTIONNELS (**et attachez-le-mot-craint-à-ce-qui-le-précède**)

Ce quatrième Truc est une version plus légère du Truc no 6 (modifier complètement votre pensée – page 102).

Comme vous le savez, la plupart des individus qui bégaiement 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 (tel que devant un groupe nombreux, un inconnu ou au téléphone – un appareil très craint des PQB).

Vous savez également ceci : les PQB prennent habituellement une seconde ou deux pour penser à un mot avant que se manifeste la peur, délai qui mène au bégaiement. On doit arrêter d'attendre ; parlez, *commencez tout de suite à parler* (voir Truc 10, page 112), sans planifier ; dépêchez-vous même un peu. Répondez rapidement aux questions avec ce qui vous vient en premier à l'esprit. (*Dès que vous aurez enterré vos Souvenirs de Bégaiement, vous n'aurez plus besoin de n'importe lequel de ces Trucs, sauf en de rares exceptions.*)

Certaines thérapies vous incitent à "parler plus lentement", incluant une manière de respirer et en prolongeant les mots. Bien que cela puisse donner des résultats, si vous utilisez un trop grand nombre de ces techniques, votre parole risque d'être "robotique". En petites doses, oui, c'est bien. Une fois passé le "mot craint suivant", si je prononce en-liant-phonétiquement-mes-mots-ensemble, je peux parler sans bégaiement pour un bon bout de temps, jusqu'à ce que je doive contourner un autre mot craint. Quoi qu'il en soit, insérer une pensée, un mot ou une expression avant un mot craint (truc n° 4) m'a aidé à pouvoir dire plusieurs "prochains mots craints".

Lorsque vous parlez rapidement, 99 % du temps, votre réponse sera aussi bonne qu'une réponse que vous auriez planifiée pendant dix minutes. *Les PQB réfléchissent trop avant de parler ; arrêtez ça !* Ne sous-estimez pas votre cerveau ; il est incroyablement rapide et efficace. Vous pouvez lui faire confiance. Parlez et parlez plus vite – *pendant un moment*, jusqu'à ce que

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

vos souvenirs de fluence dominant votre esprit conscient et que la peur s'estompe. Vous serez alors tiré d'affaire, guéri de votre propre main et vous parlerez de manière aussi fluente que si vous n'aviez jamais bégayé.

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 une pensée spontanée de dernière minute ou optionnelle pour me faire partir, après quoi je glissais sur le/les mot(s) craint(s).*

Il est important "d'insérer des **pensées** et non des *mots*," parce que *les pensées trouvent leurs propres mots avant que la PQB en ait peur, alors que penser aux mots constitue le principal déclencheur du bégaiement*. Il s'agit d'une subtile distinction, certes, mais elle est importante pour une guérison.

Alors, ne pensez PAS aux mots ; contentez-vous de saisir une pensée optionnelle et commencez à parler. Votre esprit trouvera bien les mots qu'il faut, et vous pouvez les dire avant que vous ayez le temps d'en avoir peur et de les bégayer. Pouvant dire n'importe lequel mot en certaines circonstances, vous pouvez donc apprendre à dire n'importe lequel mot en d'autres circonstances. 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 à court terme.

Vous pouvez modifier vos pensées plus rapidement que votre cerveau peut planifier un bégaiement. C'est un fait. Je le démontre toute la journée et tous les jours. C'est difficile de l'expliquer par écrit, mais facile à démontrer sur Skype. 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 afin d'éviter de créer un nouveau Souvenir de Bégaiement. Si vous n'en profitez pas, vous ne réussirez probablement pas à vous autoguérir.

Une pensée de remplacement peut simplement être une préface, une entrée en matière, *une ouverture entre parenthèses*, précédant des mots craints, *pour vous donner le momentum de "rouler" sur un mot craint* (et si cela ne vainc pas la peur, omettez la première lettre.) Je désigne

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ces insertions entre parenthèses “Pensées 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 (Eee)... »

Vous avez de la difficulté avec votre nom ou les noms en général ? Ajouter avant le nom un groupe de mots ou une phrase puis ATTACHEZ le nom craint à ces mots qui le précèdent : “Richard” devient « Mon ami-Richard », ou « Rencontrez-Richard », ou « Vous connaissez-Richard ? » Notez le trait d'union. Lorsque vous faites cela, SANS pause avant le mot craint, vous pouvez le dire sans difficulté. Le secret : vous ne pouvez faire une pause ou interrompre la phonation avant de prononcer le nom et donner à Madame Peur une chance de s'insérer et de vous bloquer. Vous pouvez aussi ajouter un son avant le mot craint : « Ahhhhhh-Richard », « Mmm-demain ».

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. être spontané. Alors, ne pensez pas aux mots ; pensez au changement, à une pensée différente, puis commencez immédiatement à parler. La clé est de commencer immédiatement à parler. Les mots exacts sont en fait peu importants. Soyez créatif. Dès que vous parlez sur une lancée, vous pouvez dire à peu près n'importe quoi, surtout-si-vous-liez-ensemble-vos-mots le plus possible.

Et puis souvenez-vous également de ceci : que vos interlocuteurs n'en ont que faire ; ils ne font pas vraiment attention et ils ne s'en souviendront pas. Contentez-vous de prononcer une phrase à la mode (c.-à-d. sans la planifier). 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. Ça fonctionne ; c'est-à-dire que vous éludez le bégaiement et que personne, à part vous, ne voit la différence.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Hier soir, je skypais avec une charmante Brésilienne et nous avons fait un exercice. 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 ces Trucs. Je répliquai « Quels Trucs ? » Je n'en avais remarqué aucun. Nous avons ri tous les deux. Elle utilise les Trucs et elle va gagner. Après que les trucs aient battu suffisamment de Satanés Mots Suivants Craints, Satan finit par abandonner. Le 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 bégaie pas. Mais pour quelqu'un qui bégaie constamment sur au moins 10 % des mots, ou qui vacille de zéro blocage à un blocage situationnel complet, ces petites victoires sont ÉNORMES. En ajoutant cette technique, 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 **Bégaïements** atrophiant était en chute libre. J'étais en train de tuer Lucifer Tétanos.

Pour déjouer le Bégaïement Satanique, ça prend une pensée créatrice, de la pratique *et de la détermination, et il faut voir cela comme un jeu* (Le Jeu "Vous vs Vous", voilà 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 en pensant au bégaiement 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.

Ainsi, j'ajoutai à mes Trucs celui qui consistait à « insérer une pensée/son/mot optionnels » à l'omission des premières lettres/syllabes, aux synonymes et à l'omission d'un mot complet. L'aiguille du Compteur de Souvenirs de Bégaïement/peur baissait sans cesse. L'aiguille de mon Compteur de Souvenirs de Fluence montait, montait et montait encore.

5.5 RACONTER UNE HISTOIRE AUTOUR DU MOT

Pas plus tard qu’hier, une de mes Compagnes d’Armes PQB me racontait à quel point elle avait vécu un incroyable moment embarrassant en croisant une 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 raconter 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 voisine est Jane Johanson. Leur dialogue pourrait ressembler à ceci :

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

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

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

PQB : « Eh bien, je descends d’une longue lignée d’Écossais, Ack-in-tyre’s est le nom – Ary MacIntyre. Quand avez-vous emménagé ? » L’interlocuteur a compris le nom.

La crise du nom étant passée, la conversation se poursuit normalement.

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. Par exemple, ayant dit « Ary », elle peut souder le dernier nom au premier, « AryMacIntyre ». Bien que cela soit compliqué à démontrer par écrit, je crois que vous avez saisi

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 !

Les PQB très sévèrement, mais alors très sévèrement, doivent avoir des réponses courtes 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 beaucoup 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 147 à 195)

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.

Autre exemple : j'ai déjà introduit deux amis dont je craignais de dire les noms, Jocelyn et Richard. Je regardai Jocelyn et dis : « Je veux vous présenter à mon camarade d'école. Il excelle dans tous les sports, ses notes sont toutes des "A" et les filles l'adorent. » Puis je me tournai vers Richard et dis : « Vous devez rencontrer mon collègue de travail. Il est si intelligent qu'il a décroché quatre promotions contre moi une seule. Et il est le meilleur joueur de tennis de notre club. » Puis je pris une pause. Jocelyn et Richard échangèrent une poignée de main tout en se présentant l'un l'autre, SANS QUE JE N'AIE JAMAIS PRONONCÉ LEURS NOMS et aucun d'eux ne s'était, semble-t-il, aperçu de mon omission ! Cela, bien sûr, ne fonctionnera pas à chaque fois, mais cet exemple m'aide à vous transmettre l'idée. Parlez des gens JUSQU'À CE QUE VOUS SOYEZ DÉTENDU, puis soudez le nom/mot craint.

Les mots sont comme les humains et les pays. Ils ont une histoire, ils sont intéressants. Apprenez des mots, enrichissez votre vocabulaire et trouvez des synonymes.

Ainsi ai-je ajouté, à mes quatre premiers Trucs, ce cinquième truc, raconter des histoires autour d'un mot/nom, en convertissant des mots problématiques en événements.

5.6 MODIFIER COMPLÈTEMENT VOTRE PENSÉE

Pendant des années, je n'ai jamais pensé éviter un bégaiement en changeant simplement une pensée. 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 bégaiement/blocage imminent ; 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 combattez pas cette suggestion sous le prétexte qu'elle est nouvelle et différente de ce que vous avez 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, et *la fluence est aussi une habitude*. Nous ne pouvons avoir les 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. Au fur et à mesure que je le fis, l'aiguille de mon Compteur de Peur ne cessa de baisser, de baisser et de baisser.

Dans la plupart des cas, vous pouvez dire autre chose pour vous "lancer" et vous sentir moins sous pression. Parfois, le sujet craint (chargé de trop de mots craints) peut simplement ne pas être discuté. Mais dans la plupart des cas, vous pouvez dire même les choses les plus difficiles, pourvu que vous disiez quelque chose de plus facile pour vous réchauffer.

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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

laissant à mon interlocuteur le plaisir de m'éblouir. Je devenais un meilleur interrogateur tout en me dotant d'une meilleure capacité d'écoute.

Lorsque vous êtes sous pression, transférez la conversation aux autres. L'aiguille de votre Compteur de Peur réduira d'autant.

5.7 LA CURE “MAGIQUE” INSTANTANÉE (murmurer)

Admirateur invétéré de la NFL, je me procurais, depuis des lustres, des billets d'abonnement. J'avais l'habitude d'aller assister aux joutes 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. Et j'ai constaté 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.)

Voilà ! C'est ainsi que je trouvais ce que je surnomme ma “Cure Instantanée Magique” du bégaiement. C'est-à-dire qu'*elle fonctionnera de façon magique et parfaite, au “compte-goutte” ou en dosage mesuré. Je peux réduire ma voix ou tomber instantanément dans un plein murmure ; puis, de retour à un demi-murmure et une demie-voix, puis retourner à un ton normal, avant de glisser à nouveau dans un demi-murmure, etc. ; et mes auditeurs n'ont jamais rien remarqué !* Avec un peu d'exercice, ÇA DEVIENT FACILE ! Ça ne prend vraiment pas de temps pour l'apprendre et ça fonctionne parfaitement. (Je n'ai croisé qu'une seule PQB qui avait de la difficulté à murmurer de façon audible, sans bégayer.)

Cette Cure Magique Instantanée est, vous l'avez déjà deviné, **MURMURER**. Quelques PQB ont instantanément rejeté cette option comme étant ridicule et impossible à implanter. Mais certaines d'entre elles ne m'ont pas donné l'impression de vouloir se sortir du bégaiement. Quoi qu'il en soit, je la fis fonctionner et, souvent, sans que les gens s'aperçoivent que je murmurais de

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

façon intermittente à divers niveaux de volume. Si vous skypez avec moi, je vous prouverai à quel point il est facile de murmurer, au besoin, sans pour autant donner l'impression d'avoir un problème de parole.

Le Truc n° 8, modulation vocale (MV) fonctionne fort bien, et de façon interchangeable, avec le murmure, permettant à l'individu de rebondir en un mouvement de va-et-vient entre les deux. Encore une fois, j'essaie de transformer mes problèmes en un jeu, et aucun n'est plus intéressant que de rouer de coups, chaque jour de ma vie, ce Monstre Frénétique.

Essayez de le concevoir à ma façon : prenez cela comme un jeu et sachez ceci : vous et toutes ces autres abeilles ouvrières ALLEZ GAGNER !!! D'autres le font présentement. Vous le ferez, vous aussi.

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 ou une demie, etc.) jusqu'à ce que vous soyez 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/phrase. Je baisse parfois le menton de quelques pouces/centimètres et je me penche vers mon interlocuteur lorsque je le fais, comme si je partageais un secret. Les gens remarquent rarement que je viens de murmurer un mot et, une fois de plus, d'esquiver un bégaiement, sans même y avoir pensé.

Mon cerveau sait comment respirer sans mes instructions ; il sait quel mot attraper au vol pour exprimer mes pensées sans mes instructions, et je me suis entraîné, en m'y exerçant, pour savoir quel Truc utiliser sans instructions.

Depuis la première fois que je l'ai essayé, il a fonctionné comme par "magie" pour moi un nombre incalculable de fois. Vous vous dites peut-être : « Mais il est embarrassant de murmurer ! » Je rétorque : « C'est tout de même moins embarrassant que de bégayer ou de bloquer. » Il fait échec à l'autre option (bégayer/bloquer) et comme vous êtes une PQB reconnue

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

comme telle, la plupart de vos interlocuteurs verront cela comme ce que vous devez faire et *ils seront SOULAGÉS de ne pas avoir à vous écouter bégayer !*

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 sans effort, tout ça sans bégayer, *instaurant ainsi des souvenirs positifs et les images correspondantes dans votre BSIM, au lieu de souvenirs et d'images de bégaiements.*

Personne n'a bégayé en murmurant, 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 interlocuteurs.

Bien que le cerveau "entende" toutes vos pensées, même lorsqu'elles ne sont pas verbalisées, l'impression sera plus durable si votre cerveau peut entendre les mots. Essayez-le dès maintenant. Murmurez à voix haute ces mots : *pouvez-vous murmurer cela tellement discrètement que seulement vous pouvez l'entendre ?* Maintenant, *murmurez* les phrases suivantes à divers niveaux, selon votre bon plaisir :²³

« Donne-nous la force de persévérer.

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

Robert Lewis Stevenson (1850-1894)

« Sur la route de Mandalay,

Où s'amuse les poissons volants,

Et où l'aurore arrive comme le tonnerre

La Chine éloignée traverse la baie. »

Rudyard Kipling (1865-1936)

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

Henry David Thoreau (1817-1881)

²³ Traduction libre. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

C'était le murmure à l'oreille sur l'oreiller qui illumina le cœur,
qui 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, *vous ne bégayez pas ? 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 une guérison, 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 peux tout de même pas tout murmurer. » Bien sûr que non, mais vous POUVEZ l'utiliser pour un mot ou une phrase et même pour une phrase ici et là. 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 aurait autrement été 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 déclenchent mon bégaiement. Cette technique de 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.

Donc, 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,

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

tout en s'excusant d'être enrôlé (comme je l'étais plusieurs lundis pendant la saison de la NFL) ou ayant perdu la voix à cause d'un usage excessif. Certains chanteurs perdent parfois leurs voix et sont obligés de parler en murmurant pendant des mois. Ils y ont survécu. 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.

Il y a longtemps, je murmurais parfois de longues portions de ma parole. J'allais même jusqu'à m'excuser pour avoir « perdu une partie de ma voix ». Cela fonctionnait fort bien. Personne ne se doutait de quoi que ce soit. C'était *déjà un autre de mes premiers triomphes grandissants* – et un important destructeur de souvenirs négatifs de bégaiement (qui est, je vous le répète, notre but à court terme). 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 problèmes de parole, simplement en murmurant, et elles en sont tellement émerveillées !

Il est clair que le murmure ne constitue pas une cure pour la vie, non plus que tout autre truc, mais C'EST un coussin de sécurité, une cure d'urgence à court terme pour parler en public ou lors de conversations, et c'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, contentez-vous de le murmurer et continuez (ou utilisez à sa place un des six premiers Trucs).

Oui, c'est exact : si vous bégayer en parlant en privé ou devant un miroir, murmurez. Ça prend beaucoup d'exercices en parlant pour reprogrammer votre Banque de Souvenirs et vous devez vous y mettre dès maintenant. *Vous ne vous autoguérerez jamais 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 votre bégaiement 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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) et de le 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 ne pourrez le trouver.)

Votre cerveau toujours en éveil et très sensible enregistre tout ce que vous pensez, parlez et tout ce qu'il entend, et votre cerveau peut entendre les 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. Continuez votre lecture, car les réponses au casse-tête du bégaiement s'y trouvent, et vous en avez déjà suffisamment appris pour vous autoguérir par la pratique. Il y a encore beaucoup plus à apprendre sur l'autoguérison.

Gardez votre esprit *occupé* par vos nouveaux Trucs et prenez plaisir à voir vos peurs s'estomper !

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 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 RESCOUSSE DANS TOUTE SITUATION.*

J'ai donc ajouté le murmure à l'omission des premières lettres/syllabes, aux synonymes, à sauter des mots, à l'insertion d'autres pensées, à broder autour d'un mot et à modifier mon idée initiale, à cette liste grandissante de trucs et, presto, l'aiguille de mon Compteur de Peur du Bégaiement plonge toujours vers le plancher alors que celle de mon Compteur de fluence ne cesse de viser plafond.

5.8 LA MODULATION VOCALE (**SOYEZ EXPRESSIF ET ENJOUÉ**)

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 !). 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. La modulation constitue un autre Truc utile pour battre le bégaiement.

Pour moduler votre voix, vous devez RÉFLÉCHIR – sur la modulation (et être expressif), et non penser à votre peur de toute première syllabe. Une partie substantielle de l'autoguérison du bégaiement consiste simplement à *forcer votre esprit à penser à quelque chose, n'importe quoi d'autre qu'à prévoir le prochain mot, car votre esprit ne peut penser à deux choses en même temps*. En le tenant occupé à d'autres pensées, votre esprit n'aura pas le temps de ressortir M. Bégaiement-Peur. Penser à la modulation vocale constitue une très bonne option. Cela vous force à parler comme si vous chantiez et, comme nous le savons tous, la très vaste majorité des PQB ne bégaiant jamais en chantant. Moduler votre voix est la première cousine de chanter, et les deux sont cousines de "Ne faire qu'un avec votre message" (Étape 7, page 131) :

« OK » dites-vous. « Voyons voir. Comment aimerais-je moduler ma voix pour cette phrase ; où dois-je mettre l'accent ; où ma voix doit-elle être plus élevée, plus basse, plus lente ou plus rapide, et dois-je conclure avec ma voix plus haute, comme je le ferais pour une question, ou plus basse, comme je le ferais pour une conclusion ? Que ferait mon acteur préféré dans ce cas ? Oui, c'est ça ! » Et *vous voilà parti à parler, tellement absorbé à envisager et à planifier la MODULATION, pas les mots, que la peur ne fait même plus partie du décor.*

Chers lecteurs, ça fonctionne. Essayez-le maintenant. En PENSANT RÉELLEMENT à moduler les syllabes/mots en parlant, vous ne bégaierez PAS. Votre cerveau ne peut simplement pas penser à DEUX choses à la fois.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors, lisez ceci : commencez à parler, mais *PENSER MODULATION pour chaque mot*. Modulez. Lorsque vous modulez, pensez à VENDRE, DIVERTIR, À ÊTRE UN ORATEUR INTÉRESSANT. Vous désirez VENDRE vos idées transmises pas les mots ; la modulation accentue et vend mieux 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.

On peut hausser la voix pour accentuer un élément, mais, souvent, une voix très douce ou faible, jusqu'au murmure, peut 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 dire*. En surprenant constamment votre cerveau avec des habitudes opposées, la parole se fait plus coulante, plus facile.

Lorsque je vous demande d'être expressif, je veux dire d'ajouter de l'émotion, de la passion dans vos mots. Cela peut se faire en altérant votre volume. Mais plusieurs autres facteurs entrent également en considération. Pensez aux plus grands acteurs que vous ayez vus. Qu'est-ce qui les rend si captivants, peu importe leur apparence ? Plusieurs facteurs : leur voix, leur volume ou le manque de volume, leur regard, leur langage corporel. Étudiez ces acteurs et imitez-les. Soyez un exemple exagéré de vous-même. Soyez déterminé à VENDRE VOS PENSÉES.

N'oubliez jamais que vous n'aurez PAS toujours besoin des Trucs (autre qu'en de très rares occasions) une fois guéri (*c.-à-d.* que vous aurez réduit votre bégaiement à un niveau tel que les inconnus ne vous considéreront plus comme une PQB).

Les PQB avec qui je skype, selon la sévérité de leur bégaiement et leur éthique de travail, s'autoguérissent en moyenne entre 60 et 90 jours. Ceux qui bloquent beaucoup prendront plus de temps pour y arriver. Mais eux aussi peuvent le faire en y mettent l'effort nécessaire. Hélas, plusieurs ne feront pas l'effort et certains semblent préférer continuer à bégayer.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Avec la pratique, alors que je lisais seul, je me suis entraîné à choisir les mots à moduler : plus fort, plus doux ou monotone. Il est intéressant de noter que l'utilisation d'une voix plus forte et plus douce semble rendre les mots plus faciles à dire. Cela fut une autre révélation.

Ainsi, plus je réfléchissais à sélectionner les mots/syllabes à moduler, et de quelle façon (plus fort, plus doucement), moins la Peur Stupide s'imposait elle-même en érigeant une barrière. *J'étais simplement trop occupé à planifier et à faire mes modulations. En lisant/parlant seul, il n'y avait aucun risque de me mettre dans l'embarras. Avant longtemps donc, j'utilisais tous les Trucs que nous avons discutés jusqu'à maintenant (omettre les premières lettres/syllabes, utiliser des synonymes, sauter des mots, insérer des pensées optionnelles, broder une histoire autour d'un nom/mot, modifier ma pensée et la cure magique [murmurer]) et je ne bégayais pas du tout en lisant tout haut. Et ma parole sous pressions s'améliorait grandement.*

Je vous disais plus tôt d'imiter les acteurs que vous aimez. Au fur et à mesure que vous devenez ce grand acteur que vous pourriez être, chaque fois que vous parlez, vous êtes possédé par ce nouveau VOUS; vous vous concentrerez à moduler votre voix, à être incroyablement passionné pour tout ce que vous dites. Et alors que vous faites cela, vous transcendez toutes les peurs de parole. Vous apprendrez alors à aimer parler sous toutes ses merveilleuses formes.

Alors, cessez de penser que vous ne "réussirez pas" à utiliser les trucs, car vous le pouvez en ayant un esprit ouvert et en les utilisant. Commencez avec un, puis un deuxième, puis utilisez-les tous.

Plus vous occuperez votre cerveau à planifier lequel des trucs utiliser, tout en parlant, moins la peur pourra intervenir.

5.9 PARLEZ AVEC UNE PRONONCIATION EXTRÊME OU AVEC UN ACCENT

Comment cela peut-il vous aider ? Il s'agit de mécanique pure, mais c'est efficace pour ceux qui l'utilisent assidûment.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Par une prononciation extrême, nous voulons dire *prononcer CHAQUE syllabe de chaque mot* que vous prononcez. Si et lorsque vous le faites, votre esprit se concentrera entièrement sur la prononciation de chaque syllabe ; cette véritable concentration sur la prononciation surpassera toute peur de tout mot. Cela donne des résultats. Nous le prouvons chaque jour avec des individus différents.

Nous nous y exerçons en faisant des manœuvres avec des mots à plusieurs syllabes pour parfaire notre maîtrise de cette technique. Articuler devient ar-tick-u-lé. Énoncer de vient e-nun-cé. Démontrer devient dem-on-tré. Investiguer devient in-ves-tih-gé, et ainsi de suite.

On peut aisément combiner ce truc avec le Truc no 8 (Modulation vocale et être expressif, page 109) pour anéantir en un ou deux coups de poing meurtriers une malheureuse peur de parler. La concentration est la clé. L'entraînement du cerveau, bien sûr, appuie cela et tous les autres Trucs.

5.10 PARLEZ IMMÉDIATEMENT ET CONNECTEZ OU LIEZ-LES-MOTS-ENSEMBLE

J'ai entremêlé ce Truc tout au long des 9 premiers Trucs. Comme je l'ai souvent mentionné dans ce livre, la cause première du bégaiement et du blocage est la parole PLANIFIÉE. 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. À cela j'ajouterais *"Instantanéité"* qui signifie *immédiat*. Si quelqu'un parle dans l'immédiat, il/elle n'a pas de temps de planifier ses mots ; *parler immédiatement assure donc la spontanéité. La Spontanéité est un but, parler immédiatement est Le Moyen pour atteindre ce but.*

Alors, exprimer une pensée immédiatement, sur-le-champ, en une fraction de seconde suite à la pensée l'ayant généré, c'est garantir la fluence.

Parler "immédiatement" exige aussi de s'y exercer. Je fais certains exercices avec des Compagnons d'Armes PQB en leur demandant de répondre à des questions en parlant aussi

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

rapidement qu'il est humainement possible. Ce qu'ils disent n'a pas d'importance : je veux simplement des réponses immédiates à une vitesse maximum. (J'accepte même « Je passe » ou « je ne sais pas », mais j'insiste pour obtenir des réponses IMMÉDIATES.) Parfois, je fais des exercices d'association de mots ou je leur pose simplement des questions auxquelles ils 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 bégaiement JAMAIS. Lorsqu'ils hésitent, ils bégaiement souvent et je m'en plains amèrement, mais cela prouve mon idée. Exprimez votre pensée immédiatement et vous ne bégaiement JAMAIS ! Exercez-vous-y et enseignez-vous à le faire. *Parlez immédiatement.*

Parler vite diffère de parler immédiatement. Parler rapidement signifie lier-vos-mots-ensemble, laissant tomber les fins de mots, prononçant plusieurs mots comme s'ils étaient connectés 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, AUCUN TEMPS MORT, AUCUNE PAUSE DE TOUTE DURÉE ENTRE LES MOTS. Cela ne signifie pas que vous deviez parler vite. Cela signifie simplement que vous ne laissez aucun espace entre les mots; *c.-à-d.* que vous prononcez tous les mots comme s'ils ne faisaient qu'un, connectés, homogènes. C'est facile à démontrer sur Skype, mais difficile à expliquer par écrit.²⁴

Ce n'est pas nécessaire de prendre une profonde respiration pour faire cela. Je peux facilement démontrer pouvoir parler pendant 30 secondes et en dire beaucoup sans prendre une inspiration plus importante que normale, et je peux COMPLÉTER LA PLUPART DE MES IDÉES ET TOUTES LES PRONONCER CLAIREMENT, SANS PERMETTRE AUCUNE PAUSE/ESPACE ENTRE LES MOTS DE MON MESSAGE. Et comme aucune peur ne peut s'insérer/s'ingérer entre des mots-liés, cela garantit la fluence aussi longtemps que vous liez-connectez chaque mot au précédent.

Une fois passé le Premier Mot Craint, la meilleure manière d'éviter un Second Mot Craint est de parler rapidement, de connecter-vos-mots comme s'ils-ne-faisaient-qu'un. Cela n'est pas "étrange". C'est même la façon de parler de tout adolescent vivant sur cette planète et personne

²⁴ Lee m'en a fait une démonstration très convaincante sur Skype. Idéalement, nous devrions toujours parler ainsi. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ne pense que cela résonne bizarre. Vous pourriez ne pas toujours être compris, mais vous le serez généralement. Et ça fonctionne.

Je répète, chacun de ces Trucs peut vous éviter de nombreux incidents de bégaiement.

Parler un peu plus vite est le contraire d'une élocution ralentie. Franchement, *parler un peu plus vite est beaucoup plus efficace que de parler plus lentement*, car parler lentement permet à la PQB de PLANIFIER ses mots – alors que le pire des résultats possibles en parlant un peu plus vite est de paraître plus "normal". *Je préfère un débit plus lent lorsqu'il est conjugué à beaucoup de passions*, car c'est plus joli, plus intelligible et plus divertissant en y mettant de l'[émotion](#).

Oui, mais vous allez me dire : « Parler trop vite rend la parole difficile à comprendre et semble non naturel, etc. » Oui un peu, mais c'est exactement la façon dont s'expriment l'ensemble de mes 13 petits-enfants, ainsi que la majorité de leurs amis. J'ai beau protester avec véhémence, ils ne ralentissent pas. Mais je comprends ce qu'ils me disent la plupart du temps.

Parler un peu plus vite, C'EST parler normalement et cela ACCÉLÈRERA votre autoguérison. Essayez-le. Assoyez-vous devant votre glace et lisez à voix haute aussi vite que vous le pouvez ou interviewez-vous vous-même (simulation d'une conversation sous pression), et prononcez chaque question et chaque réponse aussi vite que possible – même au point de manger vos mots de manière quelque peu inintelligible. Cet exercice n'a pas pour but une parole intelligible ; *son objectif est plutôt de vous entraîner à permettre à votre cerveau de choisir TOUS les mots sans que vous n'interveniez !* Et quand vous faites cela, VOUS NE BÉGAYEZ PAS, POINT À LA LIGNE !

Si vous faites le contraire, vous faites une pause pour planifier vos mots. Arrêtez de le faire. En vous y exerçant quotidiennement, vous deviendrez, en peu de temps, assez bon pour répondre IMMÉDIATEMENT (sans bégaiement, cela va de soi). Tout cela accélère (et garanti) votre autoguérison. L'aiguille de votre Compteur de Peur baisse encore et encore. Celle de votre Compteur de Fluence continue toujours à grimper.

5.11 PARLEZ MOINS (POUR MINIMISER LE NOMBRE D'INCIDENTS DE BÉGAIEMENT)

L'“esquive” ultime serait, bien sûr, de « vous la fermer ! » 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 (y compris moi) s'opposent comme pratique), pas plus que l'esquive d'un plaqueur au football serait comparable à abandonner le jeu.

La “nécessité demeure la mère des inventions.” Alors, *lorsque vous ressentez vraiment la pression en 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 dans quelques pensées, ici et là, et utilisez vos Trucs, si besoin est, 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 DÉASTREUX Souvenirs de Bégalements - comme je le fis lorsque je présentai ma première cause à la cour, tel que je vous l'ai décrit avec peine à la Section 1 - souvenirs qu'il m'aurait fallu des ANNÉES à supprimer. *D'aussi horribles incidents que celui-là nous font reculer des ANNÉES et DOIVENT donc être évités si nous voulons un jour nous sortir du bégaiement.*

Lorsque je me suis guéri du bégaiement dans les années 1960, il y avait peu de documentation sur l'évitement et ses effets dévastateurs. J'évoluais vraiment en solo. Mais j'ai constaté qu'un CERTAIN évitement (évitement contrôlé et une parole mesurée) était essentiel à une autoguérison. Pourquoi ? La PQB ne pourra jamais se guérir du bégaiement aussi longtemps qu'elle s'entendra bégayer pendant sa journée. Ma “règle du pouce” est donc la suivante : efforcez-vous d'éliminer tout bégaiement, en tout temps. Comment ? Au début, il n'y aura qu'un moyen : UTILISER UN DE MES TRUCS. Tel que je l'ai répété maintes fois, à partir du moment où vous maîtriserez les Trucs, vous n'en aurez plus besoin étant donné que la peur disparaîtra comme le fait la rosée du matin au lever du soleil.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors, parlez moins lorsque vous vous retrouvez sous pression et utilisez divers Trucs, au besoin, pour anéantir, un par un, les bégaiements. La vérité, c'est qu'une fois que vous serez devenus assez habiles avec les Trucs pour minimiser vos bégaiements, ces derniers se feront de moins en moins nombreux. Après quelques semaines, ou un mois ou deux de ce régime, vous pourriez me dire : « Vous savez Lee, je n'ai pas bégayé aujourd'hui, » et ce sera le début de la fin pour Satan-le-Bégaiement.

C'est ainsi que j'ajoutai à mes 10 autres trucs celui de parler moins. 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.

5.12 ET N'OUBLIEZ SURTOUT PAS DE SOURIRE EN PARLANT

Chaque fois que vous ouvrez votre bouche pour parler, [SOURIEZ](#), et continuez à sourire en parlant. Cela VOUS détendra, vous et votre interlocuteur (au téléphone également) et rendra votre présence, plus chaleureuse, toujours bienvenue.

Ce Truc est une contribution personnelle d'un de mes lecteurs, Dimas Ahda, d'Indonésie. Il s'est guéri du bégaiement il y a un certain temps – et il sourit encore.

Ne négligez pas ce Truc, aussi simple soit-il. Bien qu'il ne règle pas tous vos problèmes, il sera d'une grande aide pour votre parole, votre karma et votre vie.

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 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 tribus d'Israël, les 12 tribus arabes, les 12 figures dans un jeu de cartes et ainsi de suite.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors, utilisons à bon escient les 12 Trucs Anti-Bégaiement. *Sans ces 12 Trucs, je n'aurais pu m'autoguérir ni m'être épargné des rechutes pendant toutes ces années.* Alors, commencez à les utiliser tous, et faites un fulgurant départ en direction de votre autoguérison.

Mémo­ri­sez la liste de l'introduction en 5.0 et gardez-en une copie dans votre poche. Exercez-vous à les utiliser lors de votre lecture quotidienne jusqu'à ce que vous deveniez à l'aise à les utiliser. Au fur et à mesure que vous les maîtriserez, 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.

Et n'oubliez pas DE SOURIRE EN PARLANT. Cela améliorera votre parole et votre karma.

5.13 Postscriptum : prenez ça cool

Ce postscriptum aurait tout aussi bien pu être placé dans la Section 15, Guérir la personne tout entière. Le bégaiement n'est qu'une manifestation d'autres enjeux avec lesquels nous devons aussi composer pour redresser nos navires gitant.

Plus j'avais de succès avec les Trucs/Outils vocaux précédents, moins mon cerveau craignait le bégaiement. Ma Banque de Souvenirs & d'Images Mentales (BSIM) commença à se remplir de souvenirs et d'images positives que je complétais par ma lecture à haute voix (Section 4.6 – page 75). Je mettais en pratique le conseil de ce sage Chinois, auteur du Taoïsme et idole de Confucius, Lao Tseu (604-531 BC) :

**"Quand je laisse libre cours à ce que je suis,
je peux devenir ce que je pourrais être."**

Cessez de vous empresser, cessez de vous en faire, de vous inquiéter. Vous avez déjà commencé à faire ce que j'ai fait. J'ai commencé par renverser l'effet balle de neige du bégaiement. J'étouffais littéralement la peur à mort tous les jours, de victoire en victoire. Je commençais à renverser la Peur-du-Bégaiement comme un animal écrasé. *Plus je connaissais de succès, plus il me devenait facile de tourner en dérision tout bref moment de bégaiement.* Tous

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

mes fardeaux me semblaient plus légers. Mon karma se modifiait. Je me transformais d'un reclus temporaire en un esprit joyeux. Comme nous l'a enseigné James Allen, dans son chef-d'œuvre intitulé *As A Man Thinketh*,

« Conquérir le doute et la peur
c'est conquérir l'échec. »

Chose certaine, les gens aiment rire. Et lorsqu'ils rient, les enjeux de bégaiement des PQB sont moins importants. (Les gens sympathisent avec les PQB et ils admirent toute [ou toute autre] personne ayant la capacité de rire d'elle-même.)

*Alors, quand vous bégayez, souriez ou riez
Et n'arrêtez pas de parler.
Ne dramatisez surtout pas.*

Mon message est le suivant : mettez de l'humour en vous-même, dans votre parole, votre situation/vos circonstances et votre vie.

Une manière d'injecter de l'humour consiste à **SUR-accentuer les mots, surtout les NOMS**. Parfois le mot le plus craint (votre nom) peut être converti en un chef-d'œuvre conversationnel simplement en LE DRAMATISANT (en le surmodulant). Vous avez certainement déjà entendu l'annonceur sur le ring qui introduit les adversaires en prononçant leurs noms à voix très haute, par exemple : "Roughian Rasputin" pourrait être prononcé en allongeant les syllabes : « ROUGH-eee-ann Rass-PUT-in ». Mon hypothétique Compagne d'Armes QB déjà mentionnée plus haut, « Mary MacIntyre », pourrait devenir « MARE-ee MACK-intyre ». Rappelez-vous de SOURIRE quand vous faites cela. On peut faire cela d'une manière positive *et humoristique*, mais c'est plus difficile de le démontrer par écrit.

Dans un cas similaire, j'introduisis un client, maintenant décédé, du nom de "George DiMatteo", que les Américains prononçaient « Dee-MAT-ee-o ». Pour une raison que j'ignore, j'étais effrayé de prononcer son nom devant un large auditoire. Je connaissais la prononciation italienne qui était plus belle (comme d'ailleurs tout ce qui est italien). C'était moins risqué et je pouvais jouer avec les syllabes. C'est ainsi que je l'introduisis comme « Gee-ORGE-DEE-Mah-TAY-

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

OH », qui était sans défaut, en italien formel (même si j'avais omis le "D") et que j'aie é-t-i-r-é les syllabes au maximum, les chantant presque. Il a adoré ça ! Avant de commencer son discours, cet italien né aux États-Unis me remercia d'être « le seul américain à reconnaître la prononciation italienne de mon nom. »

Mon message est le suivant : *Pensez à votre prononciation de façon CRÉATIVE.* AMUSEZ-VOUS avec les noms :

**« Aucun son n'est, dans la langue française,
aussi doux à l'oreille que le son de notre propre nom. »²⁵**

Anonyme

Faites rire les gens ! Rendez-les heureux ! Transformez N'IMPORTE LEQUEL nom en un événement, une histoire, une occasion de CÉLÉBRER le nom en le SUR-accentuant, en le surmodulant, en étirant votre pause, en faisant un visage de clown. (La majorité des PQB peuvent dire n'importe quoi avec un accent. C'est une manière de plus d'utiliser un accent.) Alors, ne vous prenez pas trop au sérieux. Nous finirons tous par mourir, mais ce ne sera pas pour aujourd'hui. En vérité, vous êtes déjà fort bien engagé sur la route de votre réhabilitation complète – restauration de votre parole et de votre vie ! ALORS, SOURIEZ !

En suivant les méthodes prônées dans ce livre – et peut-être plusieurs autres thérapies avec lesquelles je ne suis pas familier, le Planificateur-de-Bégaiement qui survit dans votre cerveau ne pourra PAS vous battre. Je n'ai pas connaissance de beaucoup de preuves d'autres techniques qui fonctionnent. Et il y a tant de PQB qui affirment avec insistance et de manière fataliste, que le bégaiement est incurable et que seuls de "méprisables menteurs" avancent le contraire. Ces défaitistes sont dans l'erreur !

J'en suis venu à prendre plaisir à me considérer comme un acteur, jouant un rôle²⁶ et jouissant de la latitude me permettant d'être vraiment expressif. Plus je croyais en ce personnage, plus il m'était facile de parler sans un seul indice de bégaiement. J'étais trop occupé

²⁵ Traduction libre de : « There is no sound in the English language as sweet as the Sound of one's own name. » RP

²⁶ Je vous recommande de lire, à la page 117, de [Redéfinir le Bégaiement](#), l'article de John Harrison intitulé « Pourquoi est-il plus facile de parler lorsqu'on « est » quelqu'un d'autre. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

à *m’amuser à jouer au comédien et à vendre mon message*. J’étais, à la fois, Robert De Nero, Al Pacino, Michael Douglas, Maurice Chevalier, Jean Gabin et Lino Ventura en une seule personne. (Enfant, j’ai chanté avec les Duvall brothers.) Quel [plaisir](#) ! Parfois, lorsque je me laissais emporter et que j’actais mon rôle un peu trop, les auditeurs riaient et je riais à mon tour, puis nous riions ensemble. « Lee, tu es un peu clown. » Eh bien oui, je le suis (ce qui est tout de même mieux que d’être bègue, non !).

N’oublions jamais Voltaire,²⁷ le plus grand philosophe de France, dont la devise était :

**« Riez et faites rire.
Le rire nous épargne de la démence. »**

Le rire a aussi l’avantage d’atténuer instantanément notre bégaiement. La vie est tellement courte et nous nous prenons (ainsi que notre élocution) bien trop au sérieux. **Nous, les personnes qui bégaiant, sommes perfectionnistes**, comme me l’a dit mon psychiatre, et avons besoin d’ingurgiter, de temps à autre, un Valium (pas vraiment). Comme nous en sommes douloureusement conscients, afin de battre ce Bloqueur de Belzébuth, nous avons besoin de nous détendre, de relaxer. Mais comment relaxer lorsque nous bégayons ? Heureusement, nous disposons déjà de toute une panoplie de très bons Outils vocaux/trucs (y compris rire d’une réplique ratée) pour garder Lucifer Tétanos enfermé dans nos bas-fonds mentaux – jusqu’à ce que nous l’enterrions dans les entrailles de la terre ou, mieux, de l’enfer.

Au fur et à mesure que nous nous en ferons moins avec le bégaiement, nous serons bien plus détendus face à nos vies, et notre vie deviendra tellement plus agréable sous toutes ces facettes.

Nous devons apprendre à rire de nous-mêmes, *et spécialement de notre bégaiement*. Et plus nous le ferons, moins nous bégayerons. Vous allez remporter cette victoire et vous êtes déjà sur la bonne voie.

²⁷ Voltaire est le héros de Lee. RP

5.14 CONCLUSION DES TRUCS

Tous mes Trucs sont UNIQUEMENT POUR DES USAGES TEMPORAIRES, EN SITUATION D'URGENCE ET IMPROVISÉS. Ils ne constituent PAS une cure, mais ils la favorisent. Si vous ne voulez pas que votre parole SONNE bizarre, ÉVITEZ de toujours N'UTILISEZ continuellement QU'UN SEUL truc. Inversement, 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 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 n'aurais jamais pu me guérir. Grâce à mes trucs, je me suis guéri 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 ? C'est mon cas.

Libre à vous de ne pas y croire, mais je suis une preuve VIVANTE 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 autoguérison. La plupart de mes **PQBG (*Personnes qui bégaient s'étant guéries*)** se sont portées volontaires pour « redonner au suivant », *c.-à-d.* aider en coachant, sans frais, d'autres PQB.

Nous sommes (fin 2016/début 2017) à créer un site web (une organisation caritative) pour faire exactement cela. 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 17.

Quelques autres nouvelles observations relatives aux Trucs, apprises de mes Compagnons d'Armes QB, sont explicitées à la Section 11.12.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Je suis bien trop vieux²⁸ pour devoir prouver quoi que ce soit ou pour me soucier de ce que pensent les autres. Je ne recherche pas les honneurs et je n'accepterai jamais d'argent pour aider les PQB. Mon "désir profond" est le suivant : je veux simplement aider les PQB à s'autoguérir. Vous pouvez m'aimer ou me haïr pour cela (comme le font probablement certains), mais c'est ce que je fais. Et ce n'est pas uniquement très gratifiant pour moi. Je considère cela comme un jeu, tout comme je le fais pour ma vie. Chaque PQB est, à plusieurs égards, un nouveau défi pour moi et mon travail consiste à les aider à s'autoguérir. Et quel plaisir j'en retire !

Alors, amis lecteurs, joignez-vous à nous. Si vous avez l'esprit ouvert pour une cure 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. Mais mes méthodes fonctionnent, point final.

Alors, si ce que vous faites ne donne pas encore de résultats probants ou si vous ne faites pas de progrès substantiels d'une semaine à l'autre, soyez plus exigeant envers vous-même et donnez à mes méthodes une chance sérieuse.

Après tout, qu'avez-vous à perdre ?

²⁸ Lee a 84 ans mais est en excellente forme physique. RP

Section 6

Étape trois :

VOTRE VOCABULAIRE : UN ATOUT PRÉCIEUX

« De tous les mots tristes de la langue ou du crayon,
les plus tristes sont ceux-ci :
Ça **aurait pu** être. »

John Greenleaf Whittier, (poète, 1807-1892)

Les mots étant, généralement, les ennemis jurés des PQB, quel plaisir que de retourner le sort vers Satan-le-Bégaiement en convertissant les mots en amis de la PQB. Et c'est précisément ce que j'ai fait.

Mon bégaiement empirant progressivement à l'adolescence, *la première réaction défensive 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.

C'est ainsi que j'entamai un sérieux effort, mais alors très sérieux, et qui allait durer toute ma vie : accroître mon vocabulaire. Ayant de toute façon adoré l'Anglais à l'école, j'étais attiré par les mots. Sur plusieurs décennies, j'ai développé une liste impressionnante de mots (riche de plus de 5 000 entrées) et je suis devenu un étymologiste profane.

En fait, peu de temps après avoir publié la 1^{re} 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 le nom de Lee G. Lovett). Pour être franc, se sont plusieurs de mes Compagnons d'Armes QB qui me demandèrent de publier ma liste et, eux aussi, ont résolu d'accroître leurs vocabulaires. Le livre inclut un certain nombre de faits fascinants qui, à mon avis, sont plutôt "embarrassants" à ne pas connaître. C'était aussi un genre de divertissement.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Ainsi donc, accroître massivement 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* et vous pourriez en retirer moins de bénéfices DIRECTS. CEPENDANT, je peux vous assurer que *plus vous connaissez de mots, moins vous bégaierez. Alors, vaut-il la peine d'accroître votre vocabulaire ? Bien sûr ! S'agit-il d'une méthode essentielle à l'autoguérison ? Non.*

6.1 LES MOTS & LES CAUSES DU BÉGAIEMENT

Bien que certains soutiennent que la cause du bégaiement est inconnue, *J'ai identifié ce qui causait mon bégaiement*²⁹ :

- (1) La peur de bégayer, et
- (2) Une Banque de Souvenirs et d'Images Mentales (BSIM) débordante d'horribles images et de souvenirs de bégaiements, souvenirs qui n'avaient de cesse de pousser à l'avant-plan de mon cerveau la peur du bégaiement qui, de jour en jour, ne cessait de croître.

Je laisse cette dialectique ésotérique sur les causes inconnues du bégaiement à l'imposant corps des universitaires qui partagent entre eux, par une avalanche de bouquins, les mystères du bégaiement.

Lorsque vous réussissez à rendre votre bégaiement indétectable, ce qui peut occasionner ce problème COGNITIF devient alors sans importance. Mon but est de vous amener à parler avec fluence, point final. En un effort pour aider d'autres PQB, je ne peux faire plus ici que de simplement partager ce qui, pour moi, a fonctionné. La simple logique nous suggère que les mêmes processus devraient suffire pour plusieurs et, très possiblement, la majorité de ceux qui s'exerceront et utiliseront les autoguérisons ici proposées.

²⁹ Ces deux éléments sont, à mon avis, à la base même du "Programme Lee Lovett". RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Alors que ce n'étaient pas "les mots" comme tels qui occasionnaient mon bégaiement (mais plutôt la peur de dire ces mots), je constatai que, *le fait de connaître un synonyme ou un cousin proche, et en aussi grand nombre que possible, me permettait de rapidement substituer à un mot craint un autre mot et, ainsi, d'éviter un bégaiement.* De plus, lorsque je cherchais diligemment des mots dans ma Banque de mots, mon esprit était occupé et ne pouvait donc pas s'attarder sur la peur d'un mot. Au pied levé, chercher et trouver des mots optionnels fonctionnait fort bien pour moi dans plusieurs cas.

Il n'y a pas de doute que mon vocabulaire constituait un actif très valable dans ma Guérilla contre le Bégaiement et qu'un vocabulaire insuffisant constituait un passif.

Comme éternel amateur passionné et éclairé de la langue anglaise, j'avais une bonne longueur d'avance. Mais j'en voulais plus, et je suggère respectueusement que *plus riche sera votre vocabulaire, plus vous aurez d'outils/synonymes/options* pour combattre l'impitoyable Bête du Bégaiement, et plus vite vous vous autoguérerez.

Enrichir votre vocabulaire vous aidera *certainement* à atténuer le bégaiement. Mais je concède qu'il ne s'agit pas d'une solution facile puisqu'elle exige temps, dévouement et discipline – mais ça en vaut la peine pour maîtriser le bégaiement. L'accroissement de votre vocabulaire a plus de valeur que l'effort que vous y mettrez puisqu'il s'agit d'un SIX polaires Gagnant-Gagnant-Gagnant-Gagnant-Gagnant. Cela...

- 1) *Vous donne plus de mots à substituer à des mots craints,*
- 2) *Accroît, par surcroît, votre capacité à mieux communiquer par écrit,*
- 3) *Favorise l'opinion des gens face à votre QI ☐.*
- 4) *Combat la démence en gardant bien vives vos cellules de mémoire,*
- 5) *Transforme les mots en amis plutôt qu'en ennemis, et*
- 6) *Accroît votre estime de soi, un élément-clé dans la guérison de la Personne Entière.*

Oui, ça fonctionne, et c'en en vaut tellement la peine. Alors, songez sérieusement à l'ajouter à votre arsenal grandissant d'armes anti-bégaiement que ce livre vous offre. (Mes amis

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

anglophones), si vous voulez un livre à la fine pointe avec plus de 5 000 entrées de vocabulaire, allez sur Amazon et [trouvez mon livre](#).

Je m'arrangeai pour que ça me profite beaucoup. Lorsque je préparais un discours, j'écrivais tout mon discours (avant de le mémoriser), et pour les mots les plus susceptibles d'être bégayés, j'inclus, entre parenthèses, un certain nombre de synonymes. Puis, en prononçant mon discours, me référant au besoin au texte écrit, j'utilisais le mot qui me semblait, à ce moment-là, le plus facile. Et cela fonctionnait merveilleusement bien.

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 ☐. Ainsi donc, c'est fortement recommandé. Bon, je vous le concède ; *c'est une méthode que vous pouvez ignorer et, tout de même, faire votre travail ; mais ne la "sautez" pas.*

Faites que votre vie soit la meilleure que vous puissiez avoir.

6.2 COMMENT ENRICHIR VOTRE VOCABULAIRE

C'est à l'adolescence que je commençai sérieusement à étudier le vocabulaire. *Ce fut la 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 moments de bégaiement. *Alors que cela, en tant que tel, ne constitue pas une cure, ça peut s'avérer une aide précieuse.* Le fait le plus simple fut et est toujours de "battre" le bégaiement sur un mot craint en choisissant simplement un autre mot.

Par exemple, prenez en considération les mots qui suivent, lesquels ne sont *pas* de parfaits synonymes. Mais ils sont *similaires, se chevauchant quelque peu*, et peuvent donc être utilisés comme options :

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Supplier : importuner, implorer, soutenir, solliciter.

Difficile à comprendre : obscur, ambiguë, ésotérique, inexprimable, impénétrable, insondable, léthargique, énigmatique.

Libidineux : lascif, concupiscent, lubrique.

Immoral : inférieur, dépravé, dissolu, licencieux, libertin, dévergondé.

Vulgarité : cru, lubrique, grivois, ignoble.

Les mots *de chacune des lignes* ne sont *pas de parfaits* synonymes, mais ils sont suffisamment proches pour servir d'options. Donc, *les mots, beaucoup de mots, sont devenus (chronologiquement) ma PREMIÈRE ligne de défense contre le bégaiement.*

Plus j'étudiais les mots, plus j'aimais les connaître et les utiliser. Les mots, tout comme pour mes autres autoguérés (et ma vie elle-même) sont devenus des "jeux" pour moi. Les mots nous racontent leur histoire et leurs préfixes, leurs suffixes, leurs racines et origines nous aident à mieux les comprendre, à les expliquer et à s'en rappeler.

Ceux qui étudient les mots (étymologistes) et ceux qui travaillent à rédiger les dictionnaires (lexicographes) sont fascinés par les mots. Après avoir étudié analytiquement par vous-même les mots pendant un certain temps, vous pourriez bien attraper la pique vous aussi.

Bien que personne n'ait jamais compté les mots, certains lexicographes estiment que la langue Anglaise pourrait compter un million de mots, soit de deux à cinq fois le nombre de mots des autres langues dominantes.³⁰ Une des raisons à cela c'est que la langue Anglaise est un hybride. Elle a emprunté des mots à toutes les langues du monde occidental. Cette abondance de mots constitue un avantage pour les PQB (parlant anglais).

6.3 QUELQUES LIVRE SUR LES MOTS

Quels livres ai-je utilisé lorsque, il y a des lustres, je me suis autoguéri ? Le Merriam-Webster's Collegiate Dictionary est le plus convivial (et précis) et est devenu mon préféré pour références

³⁰ La langue Française aurait entre 60 000 et 80 000 mots. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

rapides. J'utilise maintenant Google intensivement. Tapez simplement un mot en ajoutant "définir" ou "sens" et plusieurs sources apparaîtront. (Et cela vaut aussi pour les mots en français. RP) Pour une étude plus sérieuse, les 20 volumes de l'*Oxford Unabridged Dictionary*, que j'ai acheté et que j'apprécie toujours autant, est le meilleur et le plus complet des dictionnaires à avoir été rédigé pour quelque langue que ce soit. Les définitions de mots y sont plus longues, certaines de ces définitions comptant des centaines de mots.

J'ai aussi acheté plusieurs livres de synonymes, le meilleur étant [Roget's Thesaurus](#). Mais Google demeure le moyen le plus rapide de trouver des synonymes, bien que certains d'entre eux ne soient pas toujours exacts, certains "contributeurs" étant loin d'être des érudits en la matière.

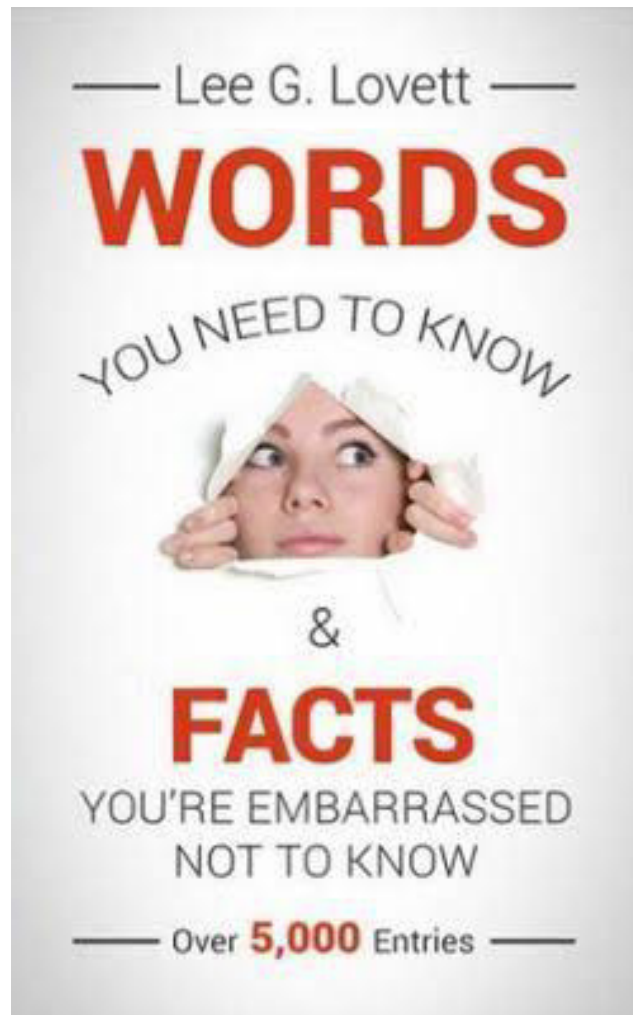
Ainsi armé, je commençai à développer ma liste de mots mentionnée ci-haut, que j'ai, depuis mes vingt ans, mise à jour, au moins hebdomadairement, avec de nouveaux mots. Vous devriez le faire également puisque vous pourriez vouloir réviser régulièrement vos mots préférés – lesquels, ne l'oubliez pas, accroissent la capacité de votre mémoire (sans mentionner que cela combat la démence).

Il y a tout un assortiment d'excellents livres sur le vocabulaire. J'en achetai plusieurs et je les ai maîtrisés. Le meilleur pour débiter (et 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 librairies et, bien sûr, sur Amazon-Kindle. Assurez-vous de maîtriser, au minimum, ce livre (ou son équivalent français RP). Comme il contient plusieurs drilles à exécuter, vous feriez mieux de vous procurer une version papier.

Bien entendu, je ne peux résister à la tentation d'attirer, une fois de plus, votre attention sur le livre des mots que j'ai "écrit", ou plus exactement assemblé, en extrayant des mots des grands livres que j'ai lus (à la vitesse de croisière d'un par semaine, la plupart des semaines de ma vie). Comme précédemment expliqué, à la suggestion de certains de mes Compagnons d'Armes QB, j'ai assemblé et publié « [WORDS You Need to Know & Facts You're Embarrassed Not to Know](#) »,

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

lequel possède 5 000 entrées, bien plus vaste que la plupart des livres sur le vocabulaire. Vous le trouverez sur Amazon, sous le nom de Lee G. Lovett.



Lorsque je rencontre un mot que je ne connais pas, je le vérifie et l’ajoute à ma liste. *Mes définitions de mots incluent des commentaires sur les origines du mot, ses préfixes, ses suffixes et ses racines.* Tous ses dérivatifs des mots sont devenus mes “amis”. Je garde ma Liste de Mots tout à côté de mon dictionnaire et de mon iPad, lesquels sont toujours à côté du livre que je suis en train de lire (la plupart maintenant sur l’iPad). Presque toutes les semaines, j’ajoute une poignée de nouveaux mots. Puis je passe environ 30 minutes, une journée ou deux par semaine, à réviser ma Liste de Mots. Je m’efforce de réviser toute la liste, de 100 pages et plus (et ce nombre croît continuellement) au moins une fois par année, augmentant ma fluence, mon érudition, mon niveau d’aisance avec les mots et l’estime que j’ai de moi-même.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Les mots sont mes amis et ils peuvent aussi devenir les vôtres. Plus vous deviendrez “chaud et duveteux” avec les mots, plus ils vous épargneront d’embarrassants moments de bégaiement.

6.4 MÉMORISER DE NOUVEAUX 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. Voici quelques-unes des choses que je fais pour tenter de me souvenir de mes mots :

- 1) Apprendre le sens des *préfixes, suffixes et racines*,
- 2) Énumérer, pour chaque définition, autant de *synonymes* que possible,
- 3) *Me tester moi-même en regardant les définitions, et non les mots*,
- 4) Conserver, la mettre à jour régulièrement et réviser annuellement ma Liste de Mots.

Une fois de plus, j’insiste sur ceci : [nos cerveaux pensent d’abord en termes de concepts](#) avant de chercher des mots dans notre banque de mémoires. En étant capable de nommer le mot en regardant sa définition, vous connaissez vraiment le mot et vous aurez plus de chances qu’il soit rapidement “disponible” et que vous l’utilisiez dans vos communications verbales et écrites. Alors, choisissez quelques livres de mots et joignez-vous à ce plaisant passe-temps. Vous finirez par aimer ça – et cela fera des merveilles dans votre guérilla contre le bégaiement.

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
- * **Révissez** vos mots
- * **utilisez-les** n'importe où
- * **amusez-vous** avec vos mots, et
- * **surprenez** vos amis.

Je ne m'éterniserai pas davantage sur cette technique particulière pour combattre le bégaiement car je crains qu'un trop grand nombre de lecteurs ne soient pas disposés à y mettre l'effort requis pour que cela fonctionne – et comme je l'ai déjà mentionné, vous *pouvez* battre le bégaiement sans employer la Cure Du Vocabulaire.

Mais un vocabulaire enrichi aidera immédiatement votre parole et votre estime de soi en plus d'enrichir votre vie en général. Pour ceux qui ne souhaitent pas se construire un vocabulaire, je vous suggère d'acheter et de lire des livres sur les synonymes, comme celui déjà mentionné, [Roget's](#), ou d'utiliser régulièrement Google pour en trouver, parce que les synonymes sont parfois des mots simples qui sont plus faciles à mémoriser et à ajouter à votre sac de flèches pour combattre le bégaiement.

Et si les livres sur les synonymes ne présentent pour vous aucun intérêt, alors oubliez ce chapitre et travaillez sur les autres. Vous pourrez tout de même battre à plate couture le bégaiement avec les autres outils explicités dans ce livre. Mais si vous êtes aussi déterminé que moi, vous allez vous attaquer à l'étude des mots et utiliserez l'Outil du Vocabulaire.

Tournons-nous maintenant vers la Quatrième Étape, qui constitue la deuxième étape en importance. (Les Étapes 5 et 6 sont liées comme étant les "Plus Importantes", mais je les garde pour la fin de cette Deuxième Partie.)

Section 7

Quatrième étape

NE FAITES QU'UN AVEC VOTRE MESSAGE, ET DONC, PARLEZ SPONTANÉMENT Et INSTANTANÉMENT

« 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.

L'exception bien sûr, [ce sont ces PQB qui « ne désirent pas être réparées »](#), comme me l'a déjà dit une PQB. Mais comment le fait de ne pas se guérir peut-il donc améliorer la qualité d'une vie ? À défaut de m'être autoguéri, je n'aurais pu jouir de la carrière que j'ai eue – pas plus que j'aurais pu aider d'autres PQB à s'autoguérir. Quoi qu'il en soit, à mon humble avis, *si vous ne vous autoguérissez pas de façon notable virtuellement de semaine en semaine, vous devriez repenser ce que vous faites.*

Le temps n'est pas votre allié. Il s'agit de votre vie et vous devez en profiter pleinement, DÈS MAINTENANT. De plus, comme je le mentionne dans mon [vidéo](#), « le bégaiement est devenu la plus grande bénédiction de ma vie » et c'est un fait.

MAIS cela n'aurait PAS été possible sans mon autoguérison.

Comme le savent toutes les PQB, le bégaiement n'est pas statique, *c.-à-d.* que, généralement, il se fait tantôt plus présent et tantôt plus discret, mais (sauf pour les cas les plus légers, lesquels

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

peuvent se compter par millions) le bégaiement ne devrait pas disparaître de lui-même. Il exige des actions téméraires, un [changement du statu quo](#), un nouveau plan de match et des efforts maximums pour exécuter ce plan.

Cette Quatrième Étape suggère que la personne qui bégaie modifie ses schèmes de pensée : (en passant) D'UN état d'inquiétude et de peur au sujet du mot suivant POUR se concentrer sur le contenu de sa pensée/son message. Cette étape constitue un changement majeur dans la [direction mentale](#) de la PQB. C'est l'étape préliminaire au contrôle du cerveau, tel que décrit aux étapes 5 et 6.

Nous sommes tous capables de [nous concentrer sur quelque chose](#) : une image, un article de journal, ce que dit une autre personne ou toute autre chose. Si la PQB peut simplement changer son aiguillage mental DE la planification du mot suivant AU message qu'elle s'efforce de transmettre, aucun bégaiement ne pourra se produire à cet instant-là, le cerveau humain ne pouvant se concentrer que sur UNE seule pensée à la fois. *Si la PQB se concentre, mais se concentre vraiment sur le message/pensée, il/elle ne bégaiera JAMAIS, aussi longtemps que cette concentration sera maintenue.*

Mais les Peurs du Bégaiement sont une formidable force qui ne se laisse certainement pas balayer du revers de la main par toute autre pensée/message. C'est ainsi que la PQB se retrouve sur un champ de bataille, un véritable [tir-à-la-corde](#). Si la PQB peut se concentrer sur le message, il en sera fait du bégaiement aussi longtemps que cette concentration restera solide. Hélas, avec un si grand nombre de Souvenirs de Bégaiement dans son esprit, Les Peurs du Bégaiement ont tendance à remporter ce combat et, tôt ou tard, le bégaiement refait surface.

Les locuteurs fluides parlent spontanément. Ils ne planifient ni ne pensent d'avance aux mots qu'ils vont dire. Les PQB peuvent le faire également tout comme nous le démontrons régulièrement, mes Compagnons d'Armes QB et moi-même. Comment ?

La plupart des PQB peuvent lire tout haut sans bégayer. Pourquoi ? Les mots leur sont donnés ; ils n'ont PAS à les PLANIFIER ; ils n'ont qu'à les dire. Lors de mes séances de coaching, je donne aussi aux PQB des Manœuvres (drilles) d'Association de Mot (MAM). Ils me fournissent

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

des mots-réponses immédiats, sans planification et, sans surprise, ils ne bégaièrent virtuellement jamais pendant les MAM, même les PQB très sévèrement. (Il y a, bien sûr, des exceptions, telles que ces personnes qui ont des enjeux qui vont bien au-delà du bégaiement.)

7.1 LE POUVOIR CURATIF DU MESSAGE

Quiconque peut pleinement se concentrer sur son message ne bégaiera pas. Cela seul, constitue une cure instantanée, complète au moment présent. Quiconque bégaiant n'est pas concentré sur son message ; il ou elle se concentre sur les mots composant son message. Tenez, pensez aux anomalies suivantes :

Pourquoi un ministre du culte peut-il prononcer des *sermons libres de tout bégaiement* et se mettre à bégayer dès qu'il n'est plus en chaire ?

Ou pourquoi moi et une multitude d'autres pouvons-nous *chanter* sur scène devant de vastes auditoires sans aucune pensée ni trace de bégaiement et retomber dans nos habitudes de bégaiement à la minute où nous cessons de chanter et commençons à parler ?

Ou pourquoi les individus atteints d'un bégaiement chronique, lors d'une *situation physiquement menaçante* telle qu'un incendie ou un vol peuvent invariablement s'exprimer sans bégayer ?

Ou pourquoi la majorité des PQB peuvent parler aux *enfants et aux animaux* sans bégayer ?

Ou parler à l'unisson avec d'autres ou avec un accent, sans bégaiement ?

Et pourquoi la plupart des PQB bégaièrent de façon *aléatoire, c.-à-d.* sur seulement quelques mots, ici et là ?

Ou pourquoi certaines PQB ne bégaièrent qu'en certaines *situations* ?

**QU'EST-CE QUI PEUT BIEN FAVORISER
CETTE FLUENCE ALÉATOIRE ?**

Vous avez certainement déjà entendu parler des anomalies que je viens tout juste d'énumérer et vous en avez probablement expérimentées vous-même quelques-unes, sinon la plupart, ou vous avez été témoin d'autres les ayant vécues. *Vous savez donc que ce qui précède reflète la réalité.* Cela fait-il du sens ? Aucunement. *La langue n'est libre "qu'en des occasions spéciales" !* Vous voulez rire ? Comment pouvons-nous être aussi insensés ? Une fois de plus, je dois vous rappeler que la *logique nous dicte ceci* :

Si je peux dire *UN* mot n'importe où, n'importe quand,
Je peux dire *N'IMPORTE LEQUEL* mot n'importe où, n'importe quand.

Le mantra de vie de Lee Lovett

Le cerveau humain est bien plus puissant (et malléable) qu'on le croit généralement. Nous savons que le *cerveau cause* (ou permet) le *bégaiement* et que le *cerveau* en est la seule et véritable cure. Mais la question à 64 millions de dollars demeure,

« Comment pouvons-NOUS contrôler notre cerveau ? »

C'est réellement le sujet central de tout ce livre. Il existe plusieurs façons de le contrôler, et se concentrer sur le message en est une.

Les étapes 1 à 3 vous montrent des *techniques* qui *contournent* ou sautent par-dessus le problème, battant une après l'autre, lorsqu'elles se manifestent, les peurs de bégayer, ce qui finira éventuellement par éliminer ces peurs et permettra la fluence.

Les étapes 5 et 6 traitent du Contrôle du Cerveau et s'en prennent directement au *cerveau* en cherchant à entraîner ce dernier et à le contrôler, éliminant ainsi la pulsion à bégayer, ce qui vous donne une cure complète.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Cette quatrième étape, “se concentrer sur le message”, aborde une autre technique, mais une technique qui s’attaque directement à notre cerveau. Ainsi, l’étape quatre chevauche la ligne entre Techniques-Méthodes-Trucs et Contrôle du Cerveau.

Une PQB, Frank Bettger, qui s’est sorti de la pauvreté la plus abjecte pour devenir un des cinq meilleurs vendeurs d’assurance, pendant 20 années consécutives, à la Northwestern Life Insurance Company et qui écrivit le best-seller et le livre de vente le plus inspirant de sa génération ([*How I Raised Myself from Failure to Success in Selling*](#)) écrivit qu’il fut finalement capable d’*utiliser son enthousiasme brute pour combattre sa peur*. Il est devenu à ce point *passionné* par ses messages aux autres que sa peur fut littéralement noyée par son enthousiasme. Ne faisant qu’un avec son message, il a vaincu son bégaiement.

Une façon de contrôler votre cerveau consiste à devenir tellement absorbé par votre message que la peur en sera submergée, noyée – la même chose qui se produit lorsqu’un chanteur chante et qu’un ministre du culte prêche en chaire. Et ce qui précède est exécuté, chaque jour, par plusieurs. Nous devons accepter ceci comme vérité : les PQB qui sont passionnées par leurs messages les transmettront sans bégayer. En choisissant de considérer votre message comme suffisamment important, *votre message peut unilatéralement devenir votre cure*. Notre cerveau ne peut penser qu’à une chose à la fois : ou au message, ou il planifie un bégaiement. Hélas, les PQB permettent, endossent et perpétuent trop souvent la dernière option.

Nous devons nous enseigner à penser au message et à nous ignorer – nous, les messagers. Le message possède le pouvoir de nous autoguérir SI nous nous y concentrons suffisamment.

Rien n’est plus ennuyeux que d’écouter quelqu’un s’exprimer d’une voix monotone. Comparez ces voix sur le même ton, ces voix mortes ou brouillées, à celle d’un acteur ou quiconque qui est *emporté* à transmettre ses pensées. Les acteurs (et souvent les présentateurs de nouvelles à la radio ou à la télé) ajoutent de *l’émotion, et même de la passion*, à leurs mots ; leur conviction est ressentie par les auditeurs. Comment y parviennent-ils ? Vous qui bégayez, soyez attentifs : *soyez enthousiasmé par votre message ; modulez votre voix (en la haussant, la réduisant ; la faisant passer de forte à douce) ; en mettant l’accent sur cette syllabe ou sur celle-*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

ci. Efforcez-vous de VENDRE votre message – et vous ne bégaierez JAMAIS, point final ! Vous pouvez vous le prouver dès maintenant. Relisez ce paragraphe AVEC PASSION. Lorsque vous faites cela, la Bête-du-Bégaiement sera incapable de poser sa main sur vous.

7.2 SEPT MANIÈRES DE MAXIMISER LE MESSAGE

Comment font les acteurs, les lecteurs/présentateurs de nouvelles et leurs semblables (certains d'entre eux/elles ayant bégayé au début de leurs carrières, dont Marilyn Monroe, le présentateur John Stossel, Jack Paar, animateur de télévision, et l'ancien vice-président Joe Bidden). Ils font ce qui suit :

- 1) *Accentuer* les mots plus importants,
- 2) *Accentuer* les syllabes les plus importantes de ces mots,
- 3) Utilisent *les pauses pour accentuer* et laissent leurs auditeurs réfléchir,
- 4) Utilisent des mots/synonymes *variés* et intéressants,
- 5) *Modulent/changent* leurs voix, haut et bas, pour accentuer,
- 6) *Ressentent et démontrent une passion à partager leur message* et
- 7) *Accordent 100 % de leur concentration au message et non* aux mots.

Je désigne la liste précédente “départ fulgurant vers une parole libre de bégaiement”. Les méthodes précédentes requièrent réflexion, deviennent une passion dévorante et un jeu, passion tellement dévorante que, avec le temps, *les peurs du bégaiement n'auront plus aucune chance de ressurgir.*

Certaines PQB s'exclameront « Tu rêves en couleur Lee. » La preuve se retrouve dans le fait que des ministres du culte, des chanteurs et des présentateurs d'urgences FONT précisément cela tous les jours, à répétition, et *s'ils peuvent le faire, vous le pouvez aussi. Mais vous devez vous concentrer sur le message et le vendre aussi fort qu'ils le font.*

Oui, cela exige réflexion, efforts et beaucoup d'exercices – pour *prendre l'habitude de garder votre cerveau centré sur, et pleinement engagé, envers le message.* Cela fera aussi de vous le meilleur orateur de votre groupe !

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Rappelez-vous : le message est important ; le messenger ne l'est pas. Peu d'auditeurs se soucient du messenger ; ils ne sont intéressés que par le message.

Une fois de plus, je vous rappelle que *le cerveau ne peut se concentrer sur deux choses à la fois*. Ou il se concentre sur - ou planifie - le mot suivant (et vous bégayez) OU il se concentre sur le message (et vous parlez avec fluence). *Le temps est venu d'entraîner votre cerveau à se concentrer sur le message.*

Chaque fois que *je m'oubliais* pour *vraiment* me concentrer sur le message, je ne bégayais jamais. Lorsque j'étais à ce point concentré, le bégaiement n'entraînait pas dans mes pensées ; mon esprit étant trop occupé à se concentrer. Bien sûr, cela fit de moi un locuteur bien plus efficace à tous les niveaux, une autre étape gagnante-gagnante. Dès que je commençai à faire cela, en l'instaurant en une habitude, mes peurs du bégaiement diminuèrent continuellement jusqu'à ce que celui-ci devienne indétectable. (Je permets toujours une mauvaise herbe d'apparaître, de temps à autres, dans mon jardin-mental ; je la remplace tout simplement ou je saute par-dessus et j'instaure une pensée positive.) Souvenez-vous de notre citation mentionnée plus avant : « Le mal ne peut pénétrer un esprit déjà rempli, » mais nous devons garder nos esprits pleins de choses positives. Et rien ne le fait avec plus d'efficacité que de se concentrer sur notre message.

Lorsque nous nous concentrons réellement sur le message, nos cerveaux n'ont pas de place pour la peur et, à ce moment-là, nous ne bégayons pas. Cela aussi peut faire l'objet d'exercices.

Le grand orateur Grec Démosthène aurait guéri son bégaiement en allant à la plage, en mettant des cailloux dans sa bouche et en parlant à la mer pendant des heures (et plus fort que le son des vagues). Il peut s'être tellement concentré à parler autour des cailloux (un obstacle réel, organique) que sa concentration sur les cailloux fut à ce point intense qu'elle vint à bout de sa peur et, avec le temps, *par la seule force de la répétition et de la concentration sur son message, il se construisit une banque de souvenirs à succès et guérit son bégaiement* - ce que vous pouvez faire, même sans cailloux (☺), en lisant à voix haute face à un miroir, à un membre de votre famille ou par vous-même dans un garde-robe.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lorsque Démosthène s'entendit parler suffisamment, sans trace de bégaiement, sa peur du bégaiement disparut simplement. *Dès que vous aurez accumulé suffisamment d'expériences de parole réussies (dénudées de bégaiements), votre peur du bégaiement disparaîtra aussi.*

Chacune des étapes de ce livre vous équipe d'une arme additionnelle pour créer toute une succession de moments de parole sans bégaiement, vous permettant d'ériger une bibliothèque de souvenirs de fluence libres de peur, et c'est tout ce dont vous avez besoin pour mettre en échec le bégaiement.

7.3 UTILISER LE MESSAGE POUR SE GUÉRIR

De façon similaire, je me suis pratiqué à lire des textes (dans une garde-robe, dans une chambre, devant un miroir et devant un auditeur) de manières de plus en plus passionnées, juste pour m'exercer à parler et, simultanément, à me concentrer sur le message. *Il est plus facile de se concentrer sur un message si vous vous efforcez au maximum de le rendre convaincant.*

Pour vous enseigner l'habitude de « ne faire qu'un avec votre message », vous avez besoin de matériel de lecture qui vous parle, qui éveillera en vous des émotions. J'avais l'habitude de m'exercer à lire de tels textes convaincants à voix haute (littéralement pendant des heures, puisque je suis du genre infatigable).

Prenons, par exemple, un texte débordant de passion, comme *l'Adresse de Gettysburg* du président Lincoln ou le poème d'Edgar Allan Poe, *Annabel Lee*. Puis prétendez être Lincoln ou Poe, en commençant à lire, d'abord silencieusement pour vous mettre dans l'état d'esprit adéquat ; puis immergez-vous-y totalement et lisez le passage à voix haute AVEC AUTANT D'ÉMOTIONS ET DE PASSION QUE VOUS POUVEZ RASSEMBLER. *Visualisez-vous sur une énorme plateforme devant des milliers de personnes* et lisez lentement, très lentement, y prenant plaisir, savourant et en accentuant les syllabes et les mots importants. Goûtez-les, respirez les mots en les murmurant ou hurlez-les avec un cri perçant ; soyez un acteur. Puis relisez-les encore et encore, et *prenez plaisir à laisser sortir LE MESSAGE ; et appréciez le son de votre voix sans défaut*, et ainsi, *appréciez votre responsabilité en tant que messager.*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Plus souvent vous lirez le passage sans bégayer, [plus votre banque de souvenirs de parole sans bégaiement](#) prendra de l'ampleur et de plus en plus faible deviendra le Démon de la Peur.

Profitez, en les utilisant, de TOUTES les étapes décrites dans ce livre (au besoin, il va sans dire). Exercez-vous, exercez-vous et EXERCEZ-VOUS ! *Vous ne vous "enseignez pas à vous exprimer" ; vous vous enseignez à vous concentrer sur votre message.* Et si, par accident, vous bégayez, oubliez-le et poursuivez votre chemin. Puis relisez-le, encore, encore et encore, jusqu'à ce que vous l'ayez lu plusieurs fois (sans bégayer.) L'action de le faire est une pure joie et son accomplissement, l'extase ! Comme boni, il y aura l'effet salutaire d'enterrer profondément votre peur du bégaiement tout en la remplaçant par d'euphoriques images de fluence.

7.4 EXERCICES QUOTIDIENS : COMMENCEZ DÈS MAINTENANT

Tout au long de ce livre, je vous ai demandé, à maintes reprises, de le lire à voix haute. Je dois maintenant insister pour que vous le fassiez car cela fait partie d'un entraînement intensif : apprendre à lire de manière expressive, ce qui exclut, et exclut automatiquement, tout bégaiement, votre cerveau ne pouvant se concentrer à être expressif et, simultanément, à planifier des mots à bégayer.

Alors allons-y. Vous serez Lincoln (le président le plus haï pendant sa présidence qui devait, plus tard, devenir le président le plus aimé de tous),³¹ et vous allez lire son Adresse de Gettysburg³² à voix haute (ou, au besoin, avec le plus léger des murmures,) mais avec une grande passion, en utilisant des modulations (avec un ton chantant) et des pauses, en omettant, au besoin, des lettres/syllabes. Dans la mesure où vous pouvez le faire, alternez entre les murmures avec une voix plus forte là (bien que je doute que Lincoln ait haussé le ton lors de cet émouvant discours), et **RESSENTEZ** ses mots immortels, laissant vos frissons parcourir votre colonne vertébrale en pensant à cette épouvantable tragédie de Gettysburg (où 51 000 personnes tombèrent sur-le-champ de bataille, bataille qui dura trois jours) et à cette grande icône avec ses

³¹ En vérité, Washington et Lincoln se partagent - selon les sondeurs, les historiens et les époques - à tour de rôle, la première place. RP

³² 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

traits ciselés, cet homme tourmenté depuis tant d'années, qui allait (deux ans plus tard) mourir sous les balles d'un assassin, des larmes coulant sur son visage cuivré. Ressentez la façon dont il ouvrit son cœur blessé face à cette foule de 15 000 personnes venues pleurer leurs proches tombés au champ d'honneur.

Par cette brulante journée d'été, avec cette puanteur nauséabonde des corps boursoufflés par la pluie et pourrissant au soleil, couverts d'essais de mouches, des troupeaux de vautours tourbillonnant et croassant dans les airs, le brouhaha des parents des défunts rassemblés autour de cette plateforme montée pour cette occasion. On dit que Lincoln avait rédigé ces quelques mots éternels d'une main tremblante, sur l'endos de quelques enveloppes (il a rédigé plus d'une ébauche) alors qu'il parcourait, en train, la distance entre Washington D.C. et Gettysburg.

Maintenant, je veux que vous soyez Lincoln. Allez dans un endroit privé (tranquille). Allez-y maintenant. Alors que vous êtes seul, *soyez Lincoln, mettez-vous dans sa peau*. Alors que vous lisez ses mots éternels, pensez à cette tragique et macabre bataille de trois jours lors de laquelle 51 000 soldats perdirent la vie, chacun d'eux s'étant battu bravement jusqu'à son dernier souffle, pour *son* pays, et vous, tout comme Lincoln, les pleurez tous. (Puisque seulement 2 % des sudistes possédaient des esclaves, les autres 98 % se battirent et moururent pour défendre leur patrie contre des intrus.)

Voici votre message à cette foule transpirante. Utilisant tous vos outils (sauf les substitutions de mots et de pensées) que vous avez appris jusqu'à maintenant, VOUS, en tant que Lincoln, devez prononcer passionnément cette ADRESSE. La foule attend vos paroles :

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 la subir. 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.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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. »³³

Si vous comprenez la signification historique de cette Adresse (et que vous possédez une certaine connaissance de l'histoire des États-Unis, surtout de l'époque de la Révolution Américaine), vous serez émotivement impliqué. Et c'est ainsi que le fait de « ne faire qu'un avec votre message » devrait vous faire sentir. Vous pourriez vouloir relire cette Adresse encore et/ou l'utiliser lors de futures séances d'exercices. Tout discours se compose de pensées dignes d'être transmises. Cette Adresse est un exemple classique (historique).

Tout cela sert à démontrer une chose : vous devez être absorbé par VOTRE MESSAGE ET NON PAR DES MOTS SPÉCIFIQUES. *Vous devez vous attarder entièrement à la pensée, à l'idée.*

Bien que maintenant considéré par consensus le *plus grand discours de l'histoire Américaine*, les mots de Lincoln ne reçurent pas un accueil délirant puisqu'ils furent jugés comme trop simples et provenant du cœur pour qu'ils puissent se hisser au niveau des grandes œuvres oratoires. De plus, Lincoln était violemment détesté par tous les sudistes et certains nordistes. Avant longtemps, les sentiments poignants, pleins de regrets, rédempteurs mais aussi pleins d'espoir, allaient toucher l'âme sensible de journalistes et d'historiens et des imprimés circulèrent un peu partout au pays. Ses mots continuent, encore aujourd'hui, à soulager le souvenir de ce sauvage conflit.

³³ 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Des dix millions d'Africains vendus comme esclaves par les maîtres de l'Afrique, seulement 5 % d'entre eux débarquèrent en Amérique, où la population du Nord était de 22 millions et du Sud, 9 millions. Seulement 2 % des sudistes détenaient des esclaves.

Commencez maintenant à *jouir et à vous exercer* en vous lisant des choses à voix haute. Et cela aussi peut devenir une pure joie. Choisissez des passages qui vous parlent et prenez plaisir à vos séances d'exercice. *Chaque passage que vous lirez constituera une autre étape importante vers votre conquête de la fluence.* Prenez plaisir à ces extraits passionnés et au son de votre voix. Chaque fois, prenez plaisir à vous exercer en sélectionnant quels mots et syllabes vous accentuerez, où faire des pauses, où et l'ampleur de votre modulation et, *plus que tout, oubliez votre personne et concentrez-vous sur le message* et prenez plaisir à le livrer avec autant d'émotions et de ferveur.

Votre défi consiste, chaque fois, à lire avec plus d'émotions que la fois précédente. En étant totalement absorbé par le message, ce message prendra le dessus sur le bégaiement et VOUS NE BÉGAYEREZ PAS. Si vous bégayez, utilisez les Outils Vocaux/trucs, y compris la cure "magique" (murmurer). Si, malgré cela, vous échouez, murmurez toute votre lecture ; votre esprit l'entendra tout autant que si vous lisiez à voix haute.³⁴ Chaque fois que vous lisez sans bégayer, vous ajoutez une épaisseur à votre balle de neige anti-bégaiement que vous avez créée et qui ne cesse de prendre de l'ampleur.

Lire revient, sous certains aspects, à vous exercer avec un thérapeute. *Plus vous lirez sans bégayer, moins vous bégaierez dans vos conversations quotidiennes.* Alors, lisez tout haut et tenez-vous-y jusqu'à ce que vous le fassiez aisément et avec fluence. J'en suis venu à aimer mon "Temps de Lecture" parce que je choisissais des passages qui réchauffaient mon cœur et enrichissaient mon âme.

Puis, pour le plaisir, lorsque vous serez prêt pour cela, lisez certains de ces classiques à votre famille et amis. Ils vont adorer cela et vous y prendrez plaisir également. Il n'est écrit nulle part que la télé constitue la seule source de divertissement-maison ! Vos performances en tant que lecteur pourraient bien vous entretenir, vous et vos proches.

³⁴ Le but étant toujours de créer un souvenir de parole réussie, sans bégaiement. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Je ne peux procéder plus avant sans vous parler d'une autre merveilleuse et très différente pièce pour vos exercices, de la pure science-fiction : le divin poème d'Edgar Allan Poe, *Annabelle Lee*. Je l'ai lu des centaines de fois. Aussi larmoyant qu'il puisse être, il est plein de musique et d'amour et, comme tel, vous offre une *chance inouïe de vous exercer à ne faire qu'un avec le message*. Ce poème, bien que pure fantaisie, décrit le sentiment de l'amour perdu de manière aussi merveilleuse que toute autre littérature du genre. Ici encore, votre but est : apprendre à NE FAIRE QU'UN avec le message. Car *lorsque vous ne faites qu'un avec le message, tout comme le chanteur et le ministre du culte, vous ne bégayez JAMAIS*.

Ici encore, faites-vous la lecture (devant un miroir), à votre conjoint/conjointe, vos enfants et à toute personne appréciant les vers. De nos jours, vous pouvez également le faire par appels Skype et FaceTime tout en vous voyant en train de lire, *tout cela renforçant l'acceptation par votre esprit de cette nouvelle réalité : il n'y a pas de raison de craindre le bégaiement puisque vous ne faites qu'un avec votre message*. Chaque fois que vous le faites, vous réduisez d'avantage l'emprise que Lucifer Bégaiement exerce sur vous, jusqu'au moment où, enfin, Lucifer ne comptera plus aucun point alors que vous, vous compterez 100/100, 100 % de joie.

Allez-y, lisez, comme exercice, cette pièce maitresse de Poe, dès maintenant – et ne pensez pas, ne serait-ce qu'une seule seconde, au bégaiement. Pensez à la SIGNIFICATION des mots. Annabelle Lee représente toute personne qui peut être - ou avoir été - l'amour de votre vie. Alors, laissez libre cours aux émotions engendrées par les souvenirs d'amour de Poe, émotions qui devraient remplir votre esprit et tout votre corps. Utilisez tous les outils que vous avez appris jusqu'à maintenant (sauf, bien sûr, les substitutions de mots et de pensée) et prenez plaisir à lire les inoubliables lamentations d'Edgar Allan Poe :

Annabelle 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

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Du nom d'Annabelle 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 aimions d'un amour
qui était plus que l'amour -
Moi et mon Annabelle Lee ;
D'un amour tel que les séraphins du Ciel
Nous jalousaient, elle et moi.

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 Annabelle 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 Annabelle 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 jamais séparer mon âme de l'âme
De ma toute belle Annabelle Lee.
Car la lune ne luit jamais, sans qu'elle me porte
Des rêves d'Annabelle Lee, la toute belle ;
Et les étoiles ne se lèvent jamais, sans que je sente
Les yeux vifs d'Annabelle Lee, ma toute belle ;
Ainsi, aux rives de la nuit, je me couche à côté
De ma chérie ! Ma chérie, ma vie, ma promesse,

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dans son tombeau, là, au bord de l'océan,
Dans sa tombe, à côté de l'océan.

Edgar Allan Poe

Trad. *Roseau*

Autre captivant poème pour vos exercices, bien que long, un des plus grands poèmes jamais rédigés, est « Renaissance » par Edna St-Vincent Millay, probablement la plus grande des poètes du XX^e siècle. Il y a aussi les poèmes de cet esprit universel, Persian-Omar Khayyam, les Sonnets de Shakespeare et le préféré de Gandhi, le Bhagavad Gita. Vous pouvez tous les trouver dans la section livres d'Amazon ou sur Google. Vous les aimerez.

Alors, chers lecteurs, l'Étape 4, « Ne faire qu'un avec le message », suggère que vous :

- 1) *Refusiez de penser à vous*, pour ne penser QU'AU MESSAGE. Une concentration totale sur le message prendra le dessus sur les peurs de vous tromper. Difficile à faire, mais c'est faisable. Cela ne demande que de vous y exercer en lisant et en vous concentrant.
- 2) Lisez le message avec un maximum de PASSION. La passion prend le dessus sur les craintes de faire des erreurs – comme elle le fait pour le ministre du culte en chaire, ou le chanteur à son micro ou pour la PQB en situation d'urgence.
- 3) Fassez appel à la modulation vocale (du murmure à une voix élevée) et que vous fassiez des pauses pour accentuer certains passages. Lorsque votre cerveau est OCCUPÉ par de tels pensées, méthodes et plans, il ne peut y avoir de peurs.
- 4) Vous amusez avec les syllabes. Que ce soit au besoin et/ou pour accentuer, allongez ou contractez les syllabes, laissez-les tomber ou rassemblez-les-ensemble, puis *sur-prononcez les syllabes* que vous dites par souci de clarté et pour atténuer le bégaiement. La concentration sur de telles techniques submergera toutes vos craintes de faire des erreurs.
- 5) Vous exercez à lire à haute voix QUOTIDIENNEMENT. *Prenez plaisir* à lire à haute voix, en utilisant toutes les techniques que nous avons abordées jusqu'à maintenant. Plus vous vous *confondrez avec le message* et que vous oublierez le messenger, moins, moins et moins vous bégaierez. Et étant donné que votre Banque de Souvenirs Mentaux deviendra de plus en plus envahie par des souvenirs positifs de prises de parole, *les effets positifs seront cumulatifs et commenceront à se transposer naturellement dans vos conversations quotidiennes.*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Notre cerveau ne peut accueillir deux pensées en même temps. *Une concentration mutuellement exclusive sur votre message, laquelle fait échec à la peur, peut devenir aussi formatrice d'une habitude que ne l'est le bégaiement.* Utilisez cela à votre avantage.

À quelle fréquence et de combien de temps avec-vous besoin de *vous exercer à la lecture-parlée* ? La réponse est fonction de la sévérité de votre bégaiement et du temps dont vous disposez. Sujet aux changements à la réponse telle que dictée par la discussion plus détaillée de cette question à la Section 8.10 (page 166), je recommande trente minutes par jour. Cela peut être divisé en séances de dix ou même cinq minutes chacune et s'effectuer en privé et/ou devant un membre de votre famille ou quiconque d'autre. Rien ne vous empêche d'avoir sur vous un cahier d'une sélection de lectures que vous aimez et de les lire à haute voix ou en murmurant lors de vos temps morts pendant la journée.

Bien que je considère les étapes 2 à 4, individuellement, comme pouvant vous procurer de complètes autoguérisons, nous allons maintenant nous tourner vers ce que je considère, avec respect, comme le Saint Graal des cures du bégaiement, et une des clés majeures d'une vie enrichissante, un assaut direct sur le Contrôle du Cerveau, sujet qui sera abordé aux étapes 5 et 6 qui vont maintenant suivre.

Section 8

Étape cinq

AUTOSUGGESTIONS

« J'ai aperçu l'ennemi, et c'est nous »

Pogo, Walt Kelly, c. 1950's

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. (Vous trouverez de plus amples informations sur Pogo en cliquant [ICI](#)).

Nous voici arrivés à cette partie de mon autoguérison qui me permet de convertir un bégaiement/blocage débilitant en “la plus grande bénédiction de ma vie”, me permettant, du même coup, de devenir une meilleure personne.

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 s'autoguérir de Lucifer Bégaiement, *seuls* nous 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.

La plupart d'entre nous qui bégayons avons 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 ces 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, ceux avec qui je skype régulièrement se sont autoguérés dans une proportion de 75 % à 90 % en 60-90 jours (c.-à-d. après 8 à 12 séances sur Skype, d'une heure chacune). Mais comment ?

8.1 SE TRAITER SOI-MÊME

L'essence même d'une autoguérison, c'est que VOUS apprenez à maîtriser votre cerveau et à lui fournir, quotidiennement, des INSTRUCTIONS, comme je l'ai fait et comme le font ces PQB qui sont présentement en train de s'AUTOguérir grâce à mon livre et/ou via skype, avec moi, et cela gratuitement.

Quelques-uns d'entre vous ont déjà suivi des thérapies intensives, mais vous bégayez toujours, alors que d'autres ne peuvent même pas se payer une thérapie. Ne vous en faites pas pour ça, vous pouvez tout de même vous autoguérir. 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, *vous n'aurez rien à perdre en ajoutant mes méthodes à vos efforts thérapeutiques.*

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 réservez 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-suggestion, et *plus vous serez détendu en vous faisant des AS, et plus vous répèterez chacune d'elles, plus ces suggestions perdureront.*

Les suggestions formulées 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'Autosuggestion (TAS) ou les Séances d'Autohypnose (SAH) ne sont pas du vodou, pas plus qu'ils ne sont difficiles à faire. Et même si vous ne pouvez jamais atteindre QUELQUE niveau d'hypnose que ce soit, vous pourrez toujours vous autoguérir. Tout ce dont vous avez besoin c'est (1) d'un état confortable de *relaxation* et (2) la *répétition verbale*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

incessante de pensées sélectionnées, combinés à *l'imagerie visuelle* (ou [visualisation](#)) de vous-même réussissant à mettre en œuvre cette pensée. C'est tout.

Cette combinaison de *(1) s'exercer aux - et d'utiliser - les Techniques des Sections 1 à 4 et (2) vous administrez des Traitements d'Autosuggestions (TAS) de cette Section 5, tiendra 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.

Ces entraînements du cerveau et de gestion de ce dernier que sont les TAS et/ou les SAH, lorsque combinés, au besoin, à l'utilisation des Trucs (tel que discuté à la deuxième étape (page 77) - pour esquiver un potentiel blocage/bégaiement embarrassant déclencheur de rechute - mettront le bégaiement KO. (Depuis des décennies, j'ai rarement eu besoin des Trucs, mais mes rares utilisations de ces derniers ont prévenu, hors de tout doute, des rechutes.)

Après un certain temps, vos suggestions deviendront aussi imprégnées que vos schèmes de pensée et vos souvenirs de bégaiements ayant perpétué votre bégaiement. **En d'autres mots, vous vous entraînerez à penser (la parole) comme le font tous les locuteurs fluents.** Les peurs s'évaporeront, le nuage noir de bégayages montera et vous serez libre, comme je le suis et comme le sont mes Compagnons d'Armes QB. (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 !)

La plupart de mes lecteurs ne peuvent se payer une thérapie ou en ont essayé une, mais bégaiement toujours. Résultat : vous, chers lecteurs, désirez vous *autoguérir* ou, plus exactement, vous voulez vous guérir vous-même ET DEMEURER GUÉRI, tout en voulant, comme cela doit être de toute façon, le faire sans l'aide d'un thérapeute professionnel. Bien. *Vous POUVEZ vous autoguérir, MAIS vous devrez y investir un certain temps à vous traiter selon ce qu'exige votre niveau de bégaiement*, en mettant en œuvre un programme planifié, étape par étape, dont les détails sont présentés (pour chaque Étape/Technique) dans chacune des Sections de ce livre.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Traiter-entraîner-gérer votre cerveau n'est pas "vous enseignez à parler". Il s'agit d'enseigner à votre cerveau à accepter la logique, à se concentrer sur le message et à supprimer les peurs du bégaiement ainsi qu'à vous enseigner à prendre plaisir à parler – tout cela éliminant le bégaiement.

Cette Section 8 se concentre sur les Traitements d'Autosuggestions (TAS). 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 constante, en conformité avec ces affirmations. » *Des millions de gens nettoient³⁵ et 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 agressive et hautement *directionnalisé*.³⁶ Les TAS sont une forme légère d'autohypnose (également abordée plus loin, à la Section 9). 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 fonctionne mieux (étape 6 plus loin), mais elle exige plus de pratique et de travail ; et la majorité des PQB n'en auront pas besoin si elles deviennent habiles avec les TAS. (Une de mes Compagnes d'Armes QB est devenue très bonne avec l'autohypnose (AH) et s'en est servi pour guérir un très sévère bégaiement.) Comme pour l'AH, les TAS (bien que plus faciles) exigent relaxation, des répétitions, l'imagerie mentale, discipline et constance – et du temps que, de toute façon, vous gaspillez présentement à vous soucier de votre parole.

³⁵ Voir, à la page 11 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

³⁶ Bien que ce mot n'existe pas en français, c'est l'équivalent du terme anglais employé par Lee et vous en comprenez certainement le sens contextuel. RP

8.2 DEVENIR MAITRE DE VOTRE CERVEAU

Les plus puissantes de mes six Étapes sont la présente Étape 5 et l'Étape 6. Bien que ces Étapes 5 et 6 soient intimement corrélées, elles sont cependant 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 recartographie et de contrôle du cerveau. Mais la méditation et le yoga le sont aussi, ces deux 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 dit si bien 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).

Tout comme les étapes 1 à 4 (pages 64 à 140), cette étape 5 peut, par elle-même, battre le bégaiement et elle constitue une gigantesque condition gagnante-gagnante : mettre le bégaiement KO 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 meilleure !

Un contrôle *complet* du cerveau n'existe probablement pas, je ne saurais le dire. Mais de toute évidence, il existe des degrés de contrôle suffisants pour faire le gros du travail que nous avons besoin de faire.

(Ici encore, je ne suis pas la seule PQB revendiquant une cure avec ces méthodes ; toutes sauf une des PQB avec qui je travaille se sont ou déjà guéries ou sont sur le point d'y parvenir.) J'ai commencé à travailler avec ma première PQB sur Skype en aout 2016 et il s'est guéri en 90 jours. Je travaille toujours avec lui, mais en ne faisant qu'une séance sur Skype par mois (simple monitoring). Mon second “client” débuta en septembre 2016 et, à la fin de l'année, il était guéri. En date de février 2017 (au moment d'écrire ces lignes), je Skype avec lui tous les quinze jours. Il s'est d'ailleurs porté volontaire pour traduire mon livre en chinois. J'avais trois autres “clients” à l'arrivée du printemps 2017 et ce nombre continue à croître. Ma quatrième PQB autoguérie s'est

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

aussi portée volontaire pour traduire mon livre, cette fois en hindi. À date, un seul n'a pratiquement pas progressé. Mais il bégaié souvent sur chaque mot et il affronte plusieurs enjeux cognitifs qui transcendent le bégaiement. Mais je n'abandonne pas pour autant. J'en ai environ une dizaine d'autres à un stade très préliminaire.

Je ne vous dis pas cela pour que vous me disiez « Yea Lee ! » Je suis trop avancé en âge pour que les louanges soient importantes ! Ce que je veux vous dire, c'est que mes méthodes fonctionnent pour toutes les PQB qui sont ouvertes à une guérison et disposées à y travailler. Mon but est 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 des millions en souffrent. Ce n'est pas nécessaire et je veux faire tout ce que je peux pour arrêter cela.

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 amèneront à votre Saint Graal.

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 les peurs qui ne cessent de s'acharner sur nous et qui y prennent leur élan. En faisant cela, l'étape 5 libère votre parole.

Si vous ne retirez rien d'autre 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 \(ESC\)](#). Le contrôle de l'un mène au contrôle de l'autre, et le contrôle de l'un ou l'autre permet de contrôler nos pensées, et donc 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 petit 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, nous abandonnons nos cerveaux à la chance ou/et à l'environnement, ce qui conduit à une existence désordonnée ou chaotique.

8.3 FONCTIONNEMENT DE L'AUTOSUGGESTION

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). Éventuellement, en faisant suffisamment de suggestions à votre EC, elles imprèneront également votre SC (subconscient), lequel est la fondation de vos pensées et aura 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, mais c'est plus facile. Et c'est plaisant aussi. Et cela donnera des résultats.

Pour les PQB très sévèrement, l'étape 6 est 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 abordera uniquement les AS et nous différons l'AH à la section 9.*

Spécifiquement, *l'Autosuggestion* est une procédure que nous définissons ainsi : *contrôler et recartographier votre cerveau en formulant des énoncés à répétition*, alors qu'on se trouve dans un état conscient *ou* subconscient. *Cette étape 5 prendra pour acquis que vous ferez cela uniquement dans un état conscient.*

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). De nos jours, cent ans plus tard, sa poignée de courts ouvrages continuent à se vendre en millions d'exemplaires. 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 l'auteur 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 son/notre esprit conscient. Le mot "conscient" est important, car il distingue l'étape 5 de l'étape 6, cette dernière discutant de l'esprit *Subconscient*.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 *suggestions répétées*, 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](#) »³⁷, 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 *Coué* sur Amazon et en français.)

8.4 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. 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 aussi satisfaits avec un placebo non thérapeutique, à la condition d'ignorer qu'on leur avait administré un placebo*. *Coué* en conclut : « Le cerveau du patient (et non le médicament) fournissait l'effet thérapeutique. ». Depuis la mort de *Coué*, ses révélations sur le placebo furent confirmées par des légions de recherches et de physiciens.

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

³⁷ Que je n'ai pas trouvé en français sur Amazon. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

de “L’effet placebo” comme cure (selon lequel c’est l’esprit du patient et non le médicament qui lui procure la guérison).

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 comme un cerveau entier.

Pour en apprendre davantage à ce sujet, lisez le livre du Dr Doidge et les autres ouvrages traitant de cette question (cités dans ma bibliographie) et voir plusieurs autres exemples. En résumé, *la médecine utilise aujourd’hui couramment l’esprit pour atténuer et/ou rendre des patients insensibles à la douleur, et parmi les plus progressistes, traiter certains problèmes de santé organiques*. L’Effet Placébo, maintenant largement accepté, a 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.

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*. Inversement, ceux qui s’attendent à des résultats positifs les atteindront fort probablement.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lorsque je commençai à utiliser les AS, je n'étais pas convaincu de leur efficacité. Mais *dans un certain nombre de sphères, j'ai connu 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 contre 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.

Un cousin de l'Effet Placébo nous est venu des *guérisseurs religieux* qui, depuis des lustres, démontrèrent en direct des pouvoirs de guérison de Dieu 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. Certains ou plusieurs de ces cas peuvent ou pas avoir été actés, mais *certains cas s'avérèrent de véritables guérisons* comme je peux en témoigner personnellement.

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 vide 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. 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 événement. 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

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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.

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 puis 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 à l'esprit, la différence étant dans la méthode utilisée pour formuler ces suggestions.)

Dans la même veine, je lus dans *The Wall Street Journal* un texte qui résumait un article médical au sujet de patients atteints du cancer sur 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Peu importe notre degré de scepticisme (vous et moi), *il ne peut y avoir de doute que le cerveau ait, au minimum, atténué et/ou éliminé complètement la douleur 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.

*Sur l’échelle des difficultés médicales, le bégaiement (affection **non** organique) est un problème “simple” à guérir – sans égard au déni des défaitistes du bégaiement. (Ils 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’ils les aient expérimentées avec 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), elles SONT demeurées guéries ; mais si elles n’ont pas continué, elles ont probablement rechuté dans le bégaiement.*

(Le croiriez-vous ? Je n’ai pas eu besoin de faire d’AS ni de SAH pour ma parole depuis plusieurs décennies. Mais je les fais toujours quotidiennement pour travailler sur d’autres problèmes d’attitudes et physiques ; et elles continuent à me “sauver la vie.”)

Les six étapes curatives de ce livre ne sont pas dépendantes les unes des autres. Chacune d’elles vous aidera, indépendamment des 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. Ceci étant dit, mes Trucs garantissent mon succès continue, *c.-à-d.* que, même si je n’ai pas fait un travail aussi bon que nécessaire avec les TAS ou l’AH, mes trucs vont encore me sauver, du moins du bégaiement.

Ce que j’essaie de faire ressortir ici, c’est que différentes étapes seront meilleures ou pires que d’autres pour chaque PQB. Nous sommes tous des individus différents, d’où le besoin

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

d'adapter toutes les solutions/cures à nos différences 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 cure.

Cette étape 5 est 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 construisons vers un point culminant : l'autoguérison du lecteur. Nous devrions également le regarder 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 ces 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 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.* hors de ma vie !

8.5 OBSERVATIONS AFFIRMATIVES RE : AS

Les méthodes d'Autosuggestions, que ce soient celles de *Coué* ou d'autres, ont démontré ceci :

- (1) La répétition consciente de pensées positives influencera et contrôlera l'esprit conscient (EC).
- (2) Des pensées répétées suffisamment de fois seront retenues par notre toujours sensible esprit subconscient (ESC)

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- (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 “comment parler”. Le cerveau exécute quotidiennement des millions de fonctions pour nous garder en vie. « *Le cerveau sait ce qui doit être fait,* » comme le disait Coué. La logique nous 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. (Dans mon cas personnel, je le rappelle, j’ai depuis longtemps cessé de m’adresser au bégaiement dans mes traitements quotidiens, car il n’y a nul besoin de le faire.)

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 dans nos esprits subconscients) 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 et régulier.

8.6 VOS TRAITEMENTS D’AUTOSUGGESTIONS (TAS)

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 70)

À défaut de connaître des progrès notables TOUTES les semaines, vous devrez attribuer plus de temps à vos TAS.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Nos lecteurs qui ne bégaiement pas seront certainement estomaqués d'apprendre que les PQB peuvent virtuellement passer chaque minute de leur journée à penser au bégaiement. 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 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 et en s'administrant des Traitements d'AS réduira le bégaiement. Alors, commencez dès maintenant à vous y attaquer.

Pour ce faire, la PQB doit établir un programme planifié, étape par étape (le Traitement). Mais à quoi ressemble un tel programme ?

8.7 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** : 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.

8.8 VOS TAS QUOTIDIENS

Ce n'est rien de compliqué. Il n'y a aucune manière "parfaite" de le faire. Vos meilleurs efforts SERONT SUFFISANTS.

La principale technique de Coué est la répétition monotone (RM) à notre esprit conscient. Les répétitions peuvent varier en volume, en débit de parole et de toute autre manière. Plus elles 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.

Comment le fait-on ? En privé lorsque c'est possible, *inspirez et expirez très profondément, de 10 à 20 fois, jusqu'à ce que vous deveniez détendu.* Puis répétez chacune des suggestions planifiées 20 fois ou plus. (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 à les dire de manière aussi audible que les circonstances et votre bégaiement vous le permettent, ou en un faible murmure, ou même sous votre respiration, au besoin, mais de préférence, suffisamment fort pour que vous l'entendiez, même faiblement. Je réfère à ce processus comme les "Traitements d'autosuggestions quotidiens" ou "Traitements quotidiens", ou "Traitements" ou TAS. Je vous incite à faire 3 séances *tous* les jours, 20 minutes par séance. (Pendant des années, je faisais trois TAS de 20 minutes chacune plus des TAS pendant mes temps morts.) Trente minutes est un minimum pour les TAS, mais, le temps mis à part, faites-les. *Plus c'est mieux, mais peu, c'est tout de même mieux que rien.*

Faites autant de TAS quotidiennement que vous pensez en avoir besoin. Mais, *au début, pas moins que trois* : (1) avant de vous lever le matin, (2) une autre pendant la journée, et (3) avant d'aller au lit. Je vous incite également à faire des TAS pendant vos "temps morts" : soit cinq minutes ici, 3 minutes là, 10 minutes, n'importe quand. Faites-les simplement.

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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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.

Mes moments préférés pour les TAS sont *avant le lever du matin, quand je fais de l'aérobic, par ex. lorsque je suis sur une bicyclette stationnaire, tout autre moment de la journée où je n'ai rien d'autre à faire et, finalement, avant d'aller au lit*. Je les fais d'ordinaire pendant 30 minutes, ce qui permet un Traitement complet de 10 à 20 suggestions, 20 fois chacune. (Pour suivre le décompte, je compte mes répétitions avec mes doigts.)

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 gagnante-gagnante-gagnante-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).

8.9 EXEMPLES D'AUTOSUGGESTIONS

Dans vos traitements quotidiens, pourquoi ne pas commencer avec la plus fameuse Autosuggestion de Coué (modifiée 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'adresserait 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, notre amour de la parole, 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*.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 au plus émotionnel et du murmure le plus faible à ma voix la plus forte.

Mes traitements d'Autosuggestions quotidiens sont une deuxième méthode pour m'exercer à la fluence, si vous les faites à voix haute (même avec un faible murmure). Ci-après quelques-unes que j'utilisais et/ou que j'utilise encore, au besoin. Visualisez-vous dans quelques circonstances que ce soient qui vous sont les plus importantes, puis commencez :

**« Si je peux dire UN mot n'importe où, n'importe quand,
Je peux dire N'IMPORTE LEQUEL mot, n'importe où, n'importe quand. »**

« Je ne choisis plus de bégayer. »

« Lorsque je parle, mon corps est envahi par le CALME. »

« Je me VISUALISE maintenant parlant avec fluence et aisance. »

« J'aime parler ; j'aime dire mon nom [insérez votre nom] »

« Je parlerai sans planifier mes mots. »

« Je peux ESQUIVER la plupart des bégaiements potentiels avec n'importe lequel Truc. »

« Je dois REJETER LA PEUR, sous toutes ses formes. »

« Lorsque mon esprit sera à rien faire, je ferai le décompte de mes bénédictions. »

« Je me concentrerai sur mon message, et NON sur les mots. »

« Je vais transmettre mes pensées/idées avec PASSION et conviction. »

« Mon cerveau doit oublier tous mes souvenirs et toutes mes images de bégaiement. »

« Les prises de parole sont faciles, relaxantes – et sources de plaisir. »

« [J'aime le son de ma voix.](#) »

« Pour le plaisir, je m'exprime parfois très lentement, avec beaucoup d'émotivité. »

« Pour le plaisir, je parle parfois en murmurant partiellement ou totalement. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

« Pour le plaisir, j'adoucis ou je saute parfois une première lettre ou syllabe. »

« Parler est un jeu et j'adore les jeux. »

« En classe, je suis tellement détendu que j'en dors presque. »

« Lorsque j'entre dans une classe, je suis instantanément envahi par le calme. »

« Lorsque mon nom est appelé en classe, le calme envahit mon corps. »

« Je dois m'exprimer facilement, doucement et tirer plaisir de mes pensées. »

« Je n'évite plus de parler ; je chéris chaque occasion de parler. »

« J'AIME parler au TÉLÉPHONE. »

« Je me VOIS parler facilement au téléphone. »

« Je me VISUALISE maintenant à parler avec fluence, aisément et sans effort. »

Toutes ces autosuggestions ont comme objectif d'instaurer des réactions de type Pavlovien à chaque peur de bégaiement. Puis je termine toujours mes Traitements avec quelque chose du genre :

« Aujourd'hui, je *ferai en sorte* que cette journée soit très heureuse. »

« Aujourd'hui sera un autre chapitre de ma vie avec une fin heureuse. »

(La dernière suggestion est une paraphrase de David Gregory Roberts, de son roman best-seller, [Shantaram](#).) *Les précédentes Suggestions ne sont que des exemples* – pour vous donner quelques idées. Vous pouvez en retenir quelques-unes et en rédiger de votre propre cru. Vous pouvez répéter dix AS (20 fois chacune) en une séance de 20 minutes ; alors, préparez un tableau de 10 à 20 Suggestions.

Vous devriez *faire des listes en groupes de dix. Tapez-les en majuscules et en caractères gras puis collez-les dans votre poche, et mettez-les aussi sur votre téléphone et votre iPad.* (Conservez votre liste de Trucs à ces mêmes endroits également.)

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Au début, vous ne ferez *pas moins* de trois Traitements quotidiens de 20 minutes chacun (avant de vous lever le matin, un autre pendant la journée et un dernier avant d'aller au lit) avec, en prime, des Traitements à vos temps morts aussi souvent que vous le pourrez.

8.10 COMBIEN DE TEMPS POUR LES TAS QUOTIDIENS ?

Plus vous faites présentement de Traitements quotidiens, moins vous devrez bientôt en faire.

À la Section 4.3 (page 70), Le 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.* Une PQB sévèrement ne pourra passer 60 minutes par heure en se traitant elle-même, mais elle devra y attribuer autant de temps que possible.

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 bégaient pas) 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 des traitements et le temps total qui y sera attribué devraient diminuer, comme ce fut mon cas. Je n'ai pas eu besoin de faire de TAS ou de SAH pour la parole depuis des décennies. MAIS une peur 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 j'utilise mes Trucs, au besoin, pour mettre KO chaque menace de bégaiement. Résultat : PAS de rechutes.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Bien que je consacre rarement tout TAS au bégaiement, mon esprit a besoin d'un entraînement 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 destructives 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, le bégaiement est devenu la plus grande bénédiction de ma vie, et cela peut aussi devenir votre cas.

8.11 VOS TEMPS MORTS : TRAITEMENTS-BONI

Les temps morts (temps perdus dans les salles d'attente, le train de banlieue, seul dans une voiture, etc.) constituent de merveilleuses occasions de vous traiter (et c'est bien un "traitement") en vous livrant à 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.

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 BÉGAIEMENT, puisque vous remplacerez immédiatement chacune de ces inquiétudes par une ou plusieurs Autosuggestions positives.*

8.12 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".

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 faire 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 est bien connue : chaque fois que sonnait la cloche, le chien se voyait servir de la nourriture. Après un certain nombre de répétitions suffisantes pour ce chien, lorsque sonnait la cloche, le chien commençait à saliver, même si aucune nourriture ne lui était présentée. Le déclencheur/la cloche, *et non pas* la nourriture, stimulait automatiquement le cerveau du chien à saliver – *une réaction mentale à un événement physique*. De la même manière, l'Effet Placébo démontrait que l'esprit humain pouvait tout aussi facilement se faire enseigner à réagir automatiquement à un déclencheur : 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 – Peur = Deux pensées : Calme et Fluence.

Peur = Calme & Parole spontanée

Voici le TAS en découlant :

« Les peurs de parole déclenchent 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 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-

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Visualiser-Verbaliser-Faire/agir à la Section 8.16, page 179.) Nous pourrions tout aussi bien le désigner le lien Penser-Visualiser-Verbaliser-Parler.

Et pour planter le dernier clou au tombeau du bégaiement, alors que vous parlez, vous pouvez toujours utiliser les Outils vocaux/Trucs (étape deux), *lorsque requis/au besoin*, et continuer 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) pourrait bien s'avérer 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 esquive un bégaiement/blocage imminent et à continuer de parler comme si de rien n'était.*

Le remplacement de CHACUNE de vos peurs par une suggestion positive peut 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 entraînent votre cerveau suffisamment pour que cela devienne automatique.

8.13 RÉSUMÉ DES TRAITEMENTS DE L'ESPRIT/CERVEAU

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 tripolaires :

(1) Trois 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)

(2) Traitements d'AS lors de vos temps morts
(1 à 5 minutes, et autant que vous le permet la durée du votre temps mort)

(3) Traitements de réaction automatique
(chaque fois qu'une peur de bégaiement s'insère dans votre esprit,
contre-attaquez-la avec une AS jusqu'à ce que vous la mettiez KO)

Les Traitements précédents s'ajoutent à la Pratique des Outils vocaux (POV) décrits à la Section 5 (Deuxième Étape - page 77).

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 les placébos et l'utilisation de l'hypnose au lieu de la Novocaïne. 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. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Devriez-vous vous concentrer en faisant les TAS ?

Coué a dit : « Le cerveau sait quoi faire, » et il ajouta : *Ne vous concentrez pas ; laissez la concentration à votre esprit 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 nécessaire. La pluralité des opinions médicales actuelles (et ma logique) suggère 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 aide aussi énormément.

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 pour commencer à inverser le mouvement de la boule-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 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 !³⁸

Alors, s'il-vous-plait, commencez dès aujourd'hui à vous Traiter !

³⁸ Et vous pouvez me croire, Lee est des plus sincères lorsqu'il vous dit (écrit) cela. RP

8.14 POURQUOI LES AUTOSUGGESTIONS SONT 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. Comme nous en avons déjà discuté, nous, PQB, [CHOISSISSONS](#) inconsciemment de bégayer. Nous n'avons cessé 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. Nous nous [cachons derrière le bégaiement](#), nous l'utilisons comme bouclier, nous nous retirons en nous-mêmes.

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. Et vous pouvez le faire également. Mais il y a une attrape. La voici :

Pour arrêter le bégaiement, vous devez avoir l'esprit OUVERT au contrôle du cerveau.

Pour vous le faire comprendre davantage, revisitons *quelques autres qui avaient un esprit ouvert aux cures, par le cerveau*, de problèmes mentaux et/ou physiques :

- Ceux qui furent guéris pas un placebo,
- Ceux qui furent guéris par un soigneur religieux,
- 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 bégaie jamais en prononçant ses sermons,
- La PQB qui ne bégaie pas en chantant, en parlant à l'unisson, en parlant aux enfants ou aux animaux,
- 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,

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- 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.
- Des 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.

Tellement de gens. *Et pourquoi pas VOUS ?* Tout ce dont vous avez besoin c'est d'un esprit *ouvert, un esprit ouvert au pouvoir de l'esprit/cerveau à réparer les choses*, comme il l'a fait et continue de le faire pour des millions de gens.

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 majeurs de votre cerveau*. Ça l'a été pour moi.

Si vous ne vous laissez pas gagner (ou que vous vous y refusez) par toutes ces preuves, lesquelles démontrent la capacité du cerveau à guérir une myriade de problèmes cognitifs et 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 maitres 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 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 d'inverser et de tuer ce Démon de Bégaiement :

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- Nous pouvons amplement lire à voix haute pour remplacer des souvenirs de bégaiement par des souvenirs de fluence, tout en nous entraînant, simultanément, à nous concentrer sur le message, les pensées, 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 le bégaiement 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 bégaiement³⁹ et de sans cesse ressasser les souvenirs pénibles.
- 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 d’autres choses que le bégaiement.
- Nous pouvons nous visualiser et vivre comme des personnes fluentes ; 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.

Personne d’autre que vous ne peut vous guérir du bégaiement. Les thérapeutes, ce livre et bien d’autres choses encore peuvent, certes vous aider ; mais VOUS SEUL pouvez vous autoguérir. 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*. Cela fonctionne toujours pour des millions de personnes (y compris pour l’auteur de ce livre et un nombre grandissant de Compagnons d’Armes QB).

En cessant, dès maintenant, de vous faire du souci à cause du bégaiement et en vous attaquant à La Bête, vous pouvez et parviendrez à le mettre au pilori. Il est bien plus difficile d’être mentalement robuste que de l’être physiquement. *Les altères et l’aérobic ne feront jamais pour vous ce que peut faire le Contrôle du Cerveau.* Commencez à réserver du temps pour votre

³⁹ Ce qu’on fait précisément lorsqu’on parle de “bègue” plutôt que de “personne qui bégaie.” RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

cerveau. *Prenez, dès maintenant, la ferme résolution de prendre contrôle de votre cerveau et de vous l'approprier.*

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 Instructions Présentement Sélectionnées. 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 pratique 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 **REEMPLIR** 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 esprit subconscient (ESC), et bien que votre ESC ne puisse être forcé à faire quoique ce soit, il est toujours réceptif aux suggestions et sait comment les mettre en pratique et le fera en temps opportun, pourvu que vous continuiez à télécharger des Autosuggestions dans votre BS.*

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 d'événements – "l'Environnement") et construiront sur toute négativité dont nous aurons inconsciemment permis la présence dans nos cerveaux. Il faut donc arrêter cela dès cet instant.

Nous ne pouvons nous permettre d'abdiquer le contrôle de nos cerveaux, jamais. Ces jours-là sont choses du passé. Les Traitements d'Autosuggestions ont démontré leur efficacité sur des millions de personnes pour guérir tous genres de problèmes. Ils en feront autant pour vous si vous vous les administrez avec un esprit ouvert.

8.15 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-Kindle.⁴⁰ 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 perçussent pas ces messages, car ils étaient trop faibles, leurs esprits inconscients, eux, les percevaient.* (Remarquez le pouvoir du subconscient à “entendre” les pensées virtuelles des autres !)

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 ?

Vous croyez que votre cerveau n’est pas sujet aux suggestions ? Réveillez-vous et affrontez la réalité ! *Cela prouve davantage ce que je veux dire : Si VOUS ne programmez pas votre 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 souhaiteriez. Votre cerveau n’y fait pas exception. Ou vous le “cartographeur”, le programmer, le diriger, 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 être le “programmeur” 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

⁴⁰ Ceux qui ont un iPad peuvent télécharger l’application Kindle pour iPad. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

aux Nations-Unis, 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) et, 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 Milton, « Les répétitions feront le travail.⁴¹ » Nous achetons le produit (pensée) qui est le plus annoncé (inséré) – ou celui qui est imprégné, de façon subliminale, dans nos esprits, en mots 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***

Il est 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.

⁴¹ Comme dans « faire sortir le vote » (ou agir/influencer pour atteindre le résultat souhaité). RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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'ai un ami qui portait souvent un chandail avec le slogan 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. (Même Jésus disait pouvoir déplacer les montagnes par la foi, ce qui est pensée.) Pas plus que nous ne puissions apercevoir l'électricité ; mais pensez à son pouvoir. J'ai toujours cru que la pensée était encore plus puissante. Le sens commun nous dicte :

On doit, AUSSITÔT QUE POSSIBLE, désherber toute pensée négative de notre potager mental, et nous ne devons jamais être assez dupes pour les y planter nous-mêmes, que ce soit pas des slogans sur des chandails, des tatouages, des posters sur le mur de nos chambres, des vignettes/autocollants sur nos voitures et ainsi de suite. Nous devons supprimer toute négativité de nos esprits et être constamment vigilants pour leur bloquer l'entrée.

Maintenant nous comprenons : nos cerveaux sont *incroyablement* réceptifs aux suggestions et ils agissent en fonction de ces dernières. *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.

8.16 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* peuvent avoir un plus grand impact. (C'est la raison pour laquelle je désigne vulgarement "la calamité de la vulgare", parce que la *vulgare 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.)

Il est donc évident que *pour contrôler nos corps, nous devons d'abord contrôler nos pensées. Pour y parvenir, nous devons :*

- (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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 (self-help) »

La [“plasticité” du cerveau](#) (ou la capacité du cerveau à se modifier lui-même) démontre que *le cerveau peut être “recâblé” ou qu’on peut lui enseigner à penser et à programmer les organes corporels de nouvelles manières et, ce faisant, influencer et refaçonner/réorganiser les performances de notre corps.*

Franchement, dans le programme élargi des capacités du cerveau, résoudre le bégaiement constitue un problème MINEUR. Le paléontologue de Harvard, Stephen J. Gould, Ph. D., le confirme dans son ouvrage convaincant, [*Wonderful Life*](#), dans lequel il dit :

« La pensée peut modifier le comportement des gènes. »

Malheureusement, 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. 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 près (“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.

8.17 ESPRIT CONSCIENT VS SUBCONSCIENT

Coué explique l'importante relation entre nos esprits conscient et inconscient/subconscient :

« L'esprit conscient n'est qu'un petit îlot 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 l'esprit inconscient qui envoie le sang dans la région d'une coupure ou qui évoque la douleur 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*.

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 prendra les rênes. *Lorsque nous contrôlons nos cerveaux, ces derniers réagiront selon nos directives.* Cela peut prendre quelque temps et exiger une persistance tenace, mais ça se produira. Les Traitements d'Autosuggestions et l'Autohypnose sont les meilleures méthodes pour accomplir cela. Mes Compagnons d'Armes QB et moi-même non seulement ne bégayons-nous pas de manière détectable, mais « nous ne pensons presque plus au bégaiement. » Quelle meilleure démonstration pouvons-nous vous offrir ?

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 auto-traitement, 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 QB, devraient s'accomplir en quelques mois de Traitements quotidiens, avec de continuel traitements par la suite, au besoin, pour prévenir les rechutes.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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.

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 terminera 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 ma première étape) 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 autoguérison, l'étape 6.

Section 9

Étape 6 :

IMAGERIE MENTALE & AUTOHYPNOSE

« Notre vie est dans notre esprit. »

Bouddha (c. 563-483 BCE)

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 pensée 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.*

Nous abandonnons effectivement nos cerveaux, leur permettant de vagabonder sans but précis, dans un environnement 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. 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 ou de cligner des yeux ?

Nous avons débuté notre discussion 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).

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Personnellement, c'était l'image mentale que je me faisais de ma personne comme "bègue" chronique (et, à un certain niveau, d'une "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 l'École de droit, alors que je vivais avec un sévère bégaiement, souffrant même d'un occasionnel et momentané blocage total (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.

Dès que je débutai ma cure, à la mi-vingtaine, et bien que j'eusse atteint une "fluence acceptable" en moins de cinq ans ou presque, 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. »

(Si j'avais eu ce livre à la mi-vingtaine, je crois sincèrement que 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 passé par là, peut-être entre 60 et 90 jours.) Je n'ai jamais prétendu être 100 % guéri. J'ai seulement affirmé que les inconnus ne peuvent m'identifier comme PQB. Il s'agit d'un objectif atteignable.

Ma cure se présenta à l'inverse. Je m'explique. Autre que de travailler fort pour accomplir l'expansion sensée de mon vocabulaire (étape 3, page 122), je débutai mon autoguérison avec l'étape 6 (parce que mon psychiatre me l'avait suggéré). 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 ça aurait été bien plus facile 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

avec l'autosuggestion (AS) de l'étape 5. (Pour éviter de confondre AC et AS, j'utiliserai le terme AH plutôt qu'AC.)

L'AH m'a aidé *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 crois que seules les PQB affublées d'un très sévère bégaiement n'ont d'autre choix que de passer par l'étape 6. MAIS je suis toujours aussi reconnaissant d'avoir appris l'AH. 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 heureuse. En gardant ceci à l'esprit, tournons-nous maintenant vers l'Autohypnose.

9.1 AUTOSUGGESTIONS (AS) VS AUTOHYPNOSE (AH)

L'étape 6 ([Autohypnose](#)), c'est l'étape 5 (Autosuggestions) sous stéroïdes anabolisants. *C.-à-d.* plutôt que de s'adresser directement à l'esprit conscient (EC) et indirectement à l'esprit subconscient (ESC) en passant par l'EC, l'étape 6 s'adresse directement à l'ESC. C'est une cousine directe de la méthode d'Auto *Suggestion* 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 ou 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

formel et une dernière 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 rester du bégaiement.

9.2 LEÇONS D'UN PSYCHIATRE

Donc, comment et pourquoi ai-je couru 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 mieux et pour toujours. Je le répète, l'Autohypnose, ce sont les AutoSuggestions sous traitement de stéroïdes anabolisants parce que les suggestions et l'imagerie court-circuitent l'esprit conscient (ES) pour aller directement vers l'esprit subconscient (ESC), confirmant le principe mathématique selon lequel la distance la plus courte entre deux points est la ligne droite. C'est notre esprit subconscient (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 Auto-Suggestions qui sont

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 bégaie*, 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 bégaïements comme "normaux" (passe-mots), les ignorer et continuer à parler.*

Cette simple décision m'a aidé beaucoup. 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 parler un peu plus vite m'a aidé à y parvenir, puisque cela inversait le cycle normal de la PQB à réduire son débit et à planifier ses mots. Lorsque je parlais plus vite, 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. Mais le Dr Caprio était un homme très intelligent et son énoncé me semblait, et me semble toujours, logique, mon autoguérison démontrant, au minimum, que mon cerveau occasionnait et maintenait mon bégaiement. Quoi qu'il en soit, un tel débat appartient aux universitaires. *La cause précise de votre bégaiement n'est pas aussi importante que son autoguérison.*

- (3) *Le « bégaiement est causé par un perfectionnisme excessif, »* disait-il 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- (4) De toute évidence, plus l'individu bégaie, plus fréquent et plus prononcé devient souvent le 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-même, pour mon éducation, mon historique de revenus (j'avais occupé des emplois depuis l'âge de dix ans et pendant toutes mes études), 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 n'est 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 hypnotiseur) peut fonctionner pour 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 pensait que je devrais m'hypnotiser moi-même quotidiennement, à répétitions, et ME VISUALISER – VOIR DES IMAGES DE MOI-MÊME ET M'ENTENDRE parler avec fluence dans toutes les situations possibles. Cela me semblait logique, bien qu'au premier abord, intimidant.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 ces dernières années), 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. (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 et 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.* Je suis convaincu que quiconque applique avec diligence les techniques décrites dans ce livre peut atteindre un succès similaire.) Combiner toutes les six étapes constitue la vraie "magie". 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 du monde qui, à long terme, réussissent, et je souhaite que vous soyez, ou pouvez maintenant être, du nombre.

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. »

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

« 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 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.* »

Quels meilleurs conseils peut, quiconque d'entre nous, recevoir que ceux de ce merveilleux Dr Caprio ?

9.3 L'AUTOHYPNOSE ET VOUS

En psychiatrie, l'hypnose est populaire et l'AUTOhypnose (ou auto conditionnement) 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'atteignis 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 !!!*

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Après plusieurs mois d'une à trois séances d'autohypnose par jour, 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'étais substantiellement hypnotisé et je pouvais le faire rapidement et presque n'importe où. Les effets furent éblouissants et enrichissants sous 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 lorsque "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 choisies. Bien que je fisse cela d'ordinaire en privé, j'étais capable de le faire lorsque je me tenais debout pendant un parcours d'autobus d'une dizaine de minutes ; et je demeurais tout de même suffisamment conscient de mon environnement 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, 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 !

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. 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 comme s'il était 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

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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, deviendra indétectable par quiconque. Mon objectif est votre autoguérison. Réalisez-la, car vous pouvez y arriver.

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*. Plus le sujet est détendu, plus profond sera l'état d'hypnose et plus le sujet répondra au traitement de l'hypnotiseur (autre personne ou de la personne elle-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***

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 suggéra, dans chaque état d'autohypnose, que je :

Me visualise parlant normalement
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 débutèrent lentement, *ils n'en furent pas moins immédiats et progressèrent virtuellement chaque jour*. Avec l'AH/Auto Conditionnement 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 esprit. Si simple, si déconcertant et combien merveilleux.

9.4 APPRENDRE À VOUS HYPNOTISER

M'enseigner à m'hypnotiser ne fut pas aussi difficile que cela. Mais j'eus besoins 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.)

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Pour apprendre l'autohypnose, il vous faudra 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*](#). Vous y apprendrez que l'autohypnose ne se compare pas à un interrupteur, ce qui signifie que *ce n'est pas ou tout éteint ou tout allumé* (ou, si vous préférez, tout l'un ou tout l'autre). *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.

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 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 chaque séance.

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 entraîné mon esprit à me réveiller à 6:00:00 du matin, c'est-à-dire très précisément à 6 a.m., avec les minutes et les 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 AUTOHYPNOSE (SUBCONSCIENT) VS AUTOSUGGESTIONS (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 le 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 réapprendrais assez rapidement). Je suis devenu un fidèle et quotidien dévot des Auto Suggestions (discuté à l'étape 5) plus conviviales et qui m'aident énormément tous les jours.

Ayant eu ces deux outils disponibles (Autosuggestions et Autohypnose), 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. Si une douleur venait à me faire très mal, je m'immergerais 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 écrivain plus 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 deux livres mentionnés plus haut (dont un en français), lisez-le à quelques reprises puis maîtriser-le.

Après quelques semaines de traitements quotidiens, vous serez STUPÉFAIT des améliorations dans tous les aspects de votre vie. Essayez-le. Vous allez aimer. Puis si vous voulez me remercier ou quiconque autre que moi, transmettez ce conseil à une âme en détresse.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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.

9.6 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 n'importe où.

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](#) et/ou suivre le Cours d'Habilités Communicatives Dale Carnegie, ou quelque chose de semblable. Participer aux rencontres hebdomadaires renforcera toutes vos bonnes habitudes grandissantes, 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 venons tout juste de former. Voir Section 17 (à venir). Cette organisation a un but : donner accès aux PQB à des PQB autoguéries (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 gratuitement mes leçons durement apprises avec vous, 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 commencé à mettre 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 devez définitivement le faire*.

Cela gardera votre concentration sur vos autoguérisons, en vous y exerçant et en les utilisant, tout en apprenant à percevoir la parole comme plaisante 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 combien de temps s'attend-on à ce que vous parliez ? Avec ceci en tête, voici, 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 PQB qui s'en sont sorties peuvent devenir vraiment passionnées par le bégaiement.)
- (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 pour apprendre à parler en public 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.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- (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.

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 sous le soleil. 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 pouvez 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'UNE CENTAINE 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*](#)». 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 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).

Si les méthodes de Mme Mead donnent présentement des résultats pour vous et que vous progressiez de semaine en semaine vers une autoguérison dont vous croyez qu'elle se réalisera à court terme, oubliez mon livre et mes méthodes. Mais si votre parole ne se trouve pas encore là où vous souhaitez qu'elle soit ou si vous désirez comparer son approche à la mienne, poursuivez cette lecture.

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.

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. De plus, selon une approche individuelle, il peut y avoir chevauchement entre l'autosuggestion et « l'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'aime ses méthodes, je ne vois pas le besoin de faire les deux (ajouter l'observation et l'écriture à mes méthodes), pas plus que j'aurais voulu les substituer à mes méthodes, lesquelles fonctionnèrent tellement bien pour moi. Pour moi, sa fonction « d'écriture » est amplement couverte par mes étapes 5 et 6, Autosuggestions et Autohypnose (où je visualise et affirme tout ce que je veux que mon cerveau pense pour un élément donné). Ça devient une question de préférence personnelle. Qu'est-ce que je préfère : « l'observation et l'écriture » de RM ou mes « Penser/visualiser/verbaliser/agir », en faisant mes traitements d'autosuggestions (TAS) et/ou mes séances d'autohypnose (SAH)? Non. Je préfère donner à mon cerveau des instructions plutôt que d'observer et d'écrire à leur sujet (ou sur ma parole).

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 serais encore à subir 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).⁴² Comme preuve de cette curabilité, RM

⁴² 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. RP

s'est elle-même sortie du bégaiement, tout comme moi, et j'aide maintenant d'autres PQB à s'autoguérir (et je viens d'être témoin de cinq guérisons en autant de mois).

Deuxièmement, *ni RM ni moi ne croyons en l'utilisation d'appareils mécaniques ou électroniques, aux techniques respiratoires, en 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 spontanément.

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. 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 dans le Processus normal de Parole dont Dieu ou Mère Nature nous ont dotés. Nous choisissons, en fait, de bloquer le «cours 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 «sans planification.» «Instantané» signifie «sans permettre de temps pour planifier.» Je crois plus facile d'amener une PQB à parler instantanément/immédiatement (ce qui impose la spontanéité) que de la convaincre «d'arrêter de prévoir les mots» et donc de parler spontanément.

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, pourvu que je sois concerné, vous tous, admirateurs et admirateurs de Madame Mead, pouvez continuer à applaudir.

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.*

L'utilisation des Trucs (ma Deuxième Étape), tel que je les ai déployés, ne planifie PAS la parole. Avec leur utilisation, mes trucs 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.* De plus, ils ne me laissent jamais la chance de leur démontrer pourquoi je n'aurais pu (1) me guérir sans mes trucs ou (2) évité 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 faire la preuve que les Trucs FAVORISENT la parole non planifiée au moment présent, alors même que les peurs du bégaiement imprégnées dans notre cerveau s'évertuent à nuire à notre parole.

Troisièmement, *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 cognitive.⁴³ 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 sont efficaces.)

⁴³ Je dois préciser 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 le même poids que son équivalent anglais, il m'apparut plus judicieux d'utiliser le terme "cognitif." Vous serez d'accord avec moi pour affirmer que le bégaiement, dépourvu du [syndrome d'anxiété sociale](#), n'est pas une maladie mentale. RP

Quatrièmement, *Madame Mead et moi-même sommes également d'accord que « de simplement s'efforcer de faire échec au bégaiement ne guérit personne »*, pour la citer.⁴⁴ RM affirme que les enfants ne peuvent être guéris avant d'expérimenter un certain niveau de fluence. Selon mon expérience, il en est de même pour les adultes. Il y a heureusement moyen (parler dans des situations où on est fluent et utiliser les Trucs) d'aider la PQB à parler avec suffisamment de fluence pour que sa balle de neige amorce un mouvement d'éloignement du bégaiement.

Cinquièmement, *idée centrale à sa vision et à la mienne, 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 est 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. Je me suis débarrassé des peurs du bégaiement par l'instauration de souvenirs de fluence en lisant à voix haute (sans bégayer) et en renforçant ces souvenirs positifs de fluence par des traitements quotidiens d'Autosuggestions et d'Autohypnose (Étapes 5 et 6) et en utilisant les Trucs (Étape 2) dans le but exprès d'éviter de créer de nouveaux souvenirs de bégaiement. Cette frappe un - deux-trois a fonctionné à merveille pour moi et elle en fait de même pour mes Compagnons d'Armes.

Sixièmement, *RM a toute une batterie de « Réponses 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.

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 « pensée positive. » Ce sont des traitements médicaux

⁴⁴ 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

autoappliqués. Pendant tous mes Traitements d'Autosuggestions (TAS) et d'Autohypnose (AH), 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 les guérisons des PQB avec qui j'ai travaillé), mais ce sont ces mêmes techniques positives d'entraînement 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 l'entraînement positif du 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 indiqué dans mes Esprits Conscient et Subconscient la route vers une fluidité de parole et un meilleur karma, 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, 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 précédente 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.

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 préviennent «le prochain bégaiement imminent». Permettez-moi de le souligner encore : *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 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 complétée, 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 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 observons 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'ils 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. » 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.

Onzièmement, RM est d'avis que *pour vous en sortir, vous « devez atteindre le fond du baril (du bégaiement). »* Hélas, cela semble se confirmer trop souvent. (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 laisseront tomber aussitôt que je leur demande d'attribuer 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 avec 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.

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, le désespoir est palpable. 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 peur et la résignation prédominent.

Douzièmement, *RM 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 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 l'Autosuggestion (AS) et/ou l'Autohypnose (AH) telles que respectivement abordées aux étapes 5 et 6. La tenue d'un journal personnel et l'écriture massive (et incontrôlée) dans un tel journal (comme RM le fit) 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.* Voilà pourquoi je préfère m'en tenir aux AS et/ou à l'AH (utilisant cette dernière seulement pour les crises majeures).

Pour valider et sur-simplifier tout cela, je continuerais à combiner (1) la lecture à haute voix (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-trois. Madame Mead ne voudra pas, et je la comprends, changer les siennes.

Treizièmement, RM affirme que « *Les blocages sont imaginaires.* » Ayant vécu et observé les blocages d'autres personnes, je suis, cette fois, en désaccord. 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. » « Parler à » vos blocages ou à vos autres enjeux de parole CONSTITUE une partie centrale des Traitements d'Autosuggestion (TAS) ou de séances d'Autohypnose (SAH), malgré le fait que Ruth n'explique pas « comment parler aux blocages ». Je ne connais donc pas sa méthode exacte sur ce point.

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 écrit plus tôt, « parler à » des enjeux de parole CONSTITUE une forme d'AS/AH. Je ne fais que suivre des manières médicalement approuvées de se livrer 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.* »

J'ai constaté que les PQB sont reconnaissantes des exemples *très précis* relativement à la phraséologie des suggestions qu'ils vont promulguer à leurs esprits. Puis elle 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 pour m'autoguérir. Mais mes Compagnons d'Armes, même ceux qui sont affligés d'un sévère bégaiement sont, dans une proportion variant de 75 à 90 %, autoguérés entre 60 et 90 jours après la première séance sur Skype. Je crois qu'ils connaissent une forme de « magie », car leur bégaiement tend à réduire presque de façon exponentielle quelques semaines après la séance sur Skype. (Certains témoignèrent d'importantes réductions de leur bégaiement après avoir seulement lu mon livre.)

J'espère sincèrement que cette 2^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 autoguérés de m'aider à aider d'autres PQB.

Alors, lecteur, j'espère tellement que vous puissiez recevoir du coaching de moi ou de mes Compagnons d'Armes. (Voir Section 17.) J'espère tellement que vous le pourrez et le ferez.

En résumé, alors que « l'écriture » de RM peut s'avérer votre solution, je préfère les TAS, les SAH, lire à voix haute et l'utilisation, pour les urgences, des Trucs. Bien que j'aie rarement besoin d'utiliser un Truc, si cela se produit, ils préviennent TOUT blocage et bégaiement détectable ainsi que les rechutes (pour moi); et ils gardent toute peur du bégaiement bien enterrée dans le sarcophage dans lequel je l'ai, il y a longtemps, scellé.

Quatorzièmement, *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. Pour moi, *l'esprit de la PQB crée plusieurs habitudes de bégaiement* : une habitude de planifier les mots, une habitude de craindre le prochain bégaiement, une habitude de penser au bégaiement virtuellement chaque minute de la journée jusqu'à en vomir, une 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 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*. Je préfère m'attaquer à cette chaîne cancéreuse et chronique de pensées négatives par d'agressifs TAS, des SAH, en lisant à voix haute⁴⁵ et avec un « fusil » chargé 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 masse, 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'y attaquer vicieusement à partir de divers angles, simultanément, et de le frapper jusqu'à sa destruction, comme je l'ai fait et comme le font les PQB qui skype avec moi et qui font leurs « devoirs »⁴⁶ 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 jamais abandonné. Je présume qu'il en est de même pour Ruth Mead.

Ruth Mead a 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 qu'on PEUT SE SORTIR DU BÉGALEMENT et que, par conséquent, il n'a 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.

⁴⁵ Je lisais récemment les résultats d'une recherche concluant que la lecture à voix haute améliore la mémoire. RP

⁴⁶ Lee a l'habitude de faire suivre 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. Je les reçois tous afin de bien connaître son modus operandi. RP

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Brava, bravo, bravissimo Mme Mead! «*La parole est un fleuve*» et il s'agit d'une métaphore shakespearienne qui devrait être suspendue à la plus haute des étoiles du firmament! Étant un incondtionnel des métaphores et des comparaisons, j'aurais souhaité y penser moi-même!
Merci Ruth Mead.

Section 11

CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UNE CENTAINE DE PQB

« Par naissance, les personnes sont exactement semblables.
En pratique, elles grandissent en se différenciant. »

Confucius, *Annales*

J'aimerais que vous reteniez ceci : ceux qui skype régulièrement avec moi pendant deux ou trois mois S'AUTOGUÉRISSENT en mettant en pratique les méthodes de ce livre. Bien que je n'aie aucun moyen de le vérifier et de le quantifier, je crois également que ceux qui ne skype pas avec moi se guérissent également.

11.1 QUI SONT MES COMPAGNONS D'ARMES ?

Qui sont les presque 2000 Amis-qui-bégaient qui m'ont trouvé sur Facebook et les 100+ PQB qui communiquent avec moi (que ce soit par courriel, messages textes, Facebook, Messenger, skype-texte, vidéoconférence Skype, FaceTime, téléphone et Snail Mail) et les 10 à 20 personnes avec qui je skype présentement toutes les semaines ?

Ils sont dispersés sur cinq continents : Europe, Extrême-Orient, Moyen-Orient, Afrique du Sud, Russie, Turquie, Grèce, Australie, Nouvelle-Zélande, Indonésie, Grande-Bretagne, Canada et un peu partout aux États-Unis. Les *langues maternelles pour plus de la moitié de mes PQB* sont l'hindi, l'arabe, le punjabi, l'Udo, le chinois ou une des nombreuses langues moins répandues, et leur connaissance de l'anglais varie de presque nul, à un niveau de survie et jusqu'à excellent. Plusieurs d'entre eux ont déjà suivi des thérapies intensives qui n'ont pu les aider suffisamment. 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). En vérité, plusieurs en souffrent et sont désespérés, et c'est ce qui motive mon action.

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. Je skype avec eux sept jours par semaine, à toute heure de la journée et, parfois, de la nuit. Ces skypers de PQB sont de *tous âges, 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 [sévère anxiété de parole](#).* 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.

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 sont pas de bonnes candidates pour une guérison.* 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. (2) Ces PQB qui demandent une aide (gratuite), mais qui ne sont *pas disposées à faire tout effort sérieux ou à y attribuer le temps nécessaire pour réaliser leur propre autoguérison.* (3) Et ceux qui semblent prendre plaisir à faire partie de la communauté des PQB.

11.2 CE QUE M'ONT APPRIS PLUS D'UNE CENTAINE DE PQB

J'apprends bien plus que je pourrais écrire ici. Vous trouverez ce qu'ils m'ont appris dans les nouvelles sections 10 à 15 de cette 2^e édition ainsi que dans les changements répartis dans

toutes les sections de la 1^{re} édition. S'autoguériser est une chose; l'expliquer à quelqu'un d'autre, tout en étant suffisamment clair pour l'aider, en est une autre.

Cette 2^e édition devrait présenter une image plus compréhensible de mon autoguérissement et comment mes méthodes viennent en aide à d'autres PQB.

11.3 COMMENT DIFFÉRENT LES PQB ?

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.
- Bégaiement seulement en parlant avec certaines personnes, habituellement des inconnus et/ou au travail et/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.
- 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'autoguérissement? Il y en eut un qui me dit : « Je n'ai pas besoin d'être "réparé." »
- 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. Alors que certaines 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 le considèrent comme leur prison personnelle.

Ce qui précède ne sont que des exemples des divers enjeux que j'ai rencontrés. Au-dessus de tout cela, toute PQB est, de plusieurs manières, unique.

11.4 PQB QUI S'AUTOGUÉRISSENT

Depuis que j'ai publié mon livre sur Amazon et que je communique avec plus d'une centaine de PQB en plus de skyper, présentement, avec de 10 à 20 personnes par semaine, je peux dire ceci : selon ce que m'ont dit les PQB, la plupart de ceux qui *lisent le livre, s'y exercent et mettent en pratique les méthodes* connaissent un taux d'amélioration de 25 % à 40 % (du plus bas au plus élevé), bien que je n'aie aucun moyen de vérifier ces estimations ou de connaître le taux de succès de ceux qui ne communiquent pas avec moi.

Cela étant dit, je peux affirmer avec certitude que ceux qui skypent avec moi entre huit et douze fois connaissent des améliorations substantielles, qu'eux (et moi) estimons dans une fourchette de 75 % à 90 %. Mais ce ne sont pas les pourcentages qui sont importants. *Mon test d'autoguérison est le suivant :*

Peuvent-ils parler à des inconnus sans être détectés comme personnes qui bégaient ?

Ils progressèrent à des vitesses variables (à cause de facteurs tels que la sévérité de leur bégaiement, leur éthique de travail, le temps dont ils disposent, leurs enjeux de parole ou de langage, leur situation familiale et leur intellect.). Au moment d'écrire ces lignes, j'en ai six qui ont skypeé avec moi au moins dix fois et ils sont tous, selon ma définition, autoguérés. Un septième, qui avait plusieurs problèmes cognitifs non liés à la parole, a cessé de skyper avec moi. Plusieurs autres devraient s'autoguérir d'ici un mois ou deux.

Par gratitude, toutes mes PQB autoguérées à date ont accepté de m'aider en « coachant » d'autres PQB lorsque j'en ai trop avec qui travailler sur Skype (la situation personnelle d'un individu ne pouvant cependant lui permettre de m'aider en ce sens). Deux d'entre eux se sont portés volontaires pour traduire mon livre (sans frais)⁴⁷ dans leurs langues maternelles : chinois et hindi⁴⁸, les deux étant (au moment de cette traduction française), sur le point d'être publiés sur Amazon (bien que la version chinoise présente une difficulté « technique » à cause d'une politique d'Amazon.). Voir section 17.

11.5 GENRES DE BÉGAIEMENT

Les personnes qui bégaient *selon LEUR définition* le font de différentes manières et, bien sûr, avec de sérieuses différences en sévérité. Pour les besoins de cette discussion, je les classe en *trois catégories* : blocage, bégaiement et hésitation, et plusieurs vont-et-viennent entre les trois. Je ne les définirai pas en termes « médicaux », mais plutôt par les mots utilisés par les PQB avec qui je suis en contact, ce qui couvre un échantillonnage assez vaste et diversifié. Différentes significations étant attribuées à ces mots, je les définirai selon un consensus avec mes Compagnons d'Armes.

⁴⁷ Un troisième s'est ajouté à la fin de 2017 pour le traduire en français □. RP

⁴⁸ Le **hindi** (en hindi : हिन्दी *hindi*) est une langue indo-européenne, issue d'une standardisation des langues hindoustanies, utilisant les caractères et du vocabulaire sanskrit. Parlé essentiellement dans le nord et le centre de l'Inde, c'est une langue indo-européenne de la branche des langues indo-aryennes, qui en est la plus vaste famille, dérivée du sanskrit et de divers prākritis, écrite la plupart du temps au moyen de l'alphasyllabaire devanāgarī, qui se lit et s'écrit de gauche à droite.

Blocage : Je définis « blocage » **comme** un arrêt dans la parole, arrêt pendant lequel le bloqueur peut demeurer silencieux et/ou démontrer des distorsions physiques (*p. ex.* loucher des yeux, grimacer, agiter sa tête, avoir le souffle coupé, parler de façon haletante, bredouiller/bafouiller, se balancer en va-et-vient ou toute autre action physique pouvant aller jusqu'aux syncinésies). Le résultat se traduit par une expérience déchirante pour la PQB. Inutile de préciser que ces bloqueurs (qui luttent sur le mot jusqu'à en « forcer » la prononciation) ajoutent, à chaque nouveau blocage, un autre souvenir dévastateur de blocage à leur Banque de Souvenirs. Je les supplie de ne PAS forcer la sortie d'un mot, de laisser aller ce mot, d'utiliser un Truc ou de demeurer silencieux pour une minute. Vous référer à l'Étape Deux pour les Trucs (page 77). Un silence momentané est préférable à une lutte publique avec un mot. Ils peuvent tout aussi bien modifier leur pensée/idée (le message qu'ils veulent transmettre) et la libérer immédiatement dans une série de mots quasi-connectés-ensemble, ce qui ne laisse pas au cerveau le temps de planifier un blocage ou un bégaiement. Il est plus facile de démontrer cela sur Skype que par écrit. Voir également Section 13.6 (page 253).

Bégaiement. Le terme « bégaiement » est également communément employé par des personnes qui ne bégaiant pas pour englober [toutes les formes d'hésitations verbales](#). J'utilise le terme « bégaiement » 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'ils 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. En plus des termes blocage et bégaiement, nous avons ce qui me paraît être *la forme la plus répandue de « bégaiement » : l'hésitation*, de longues pauses juste avant de dire le Prochain Mot Craint (PMC). Plusieurs PQB hésitent plus qu'ils ne bloquent ou bégaiant. Certains insèrent de longs « ah » ou autres sons ou mots (« et », « tu sais/t'sais [québécois] », « oui », « oh »,

«quoi?») ou ils é-t-i-r-e-n-t leurs mots, toutes des méthodes pour gagner du temps avant de tenter de dire le prochain mot craint. La prolongation de mots est une méthode enseignée par certains thérapeutes. Bien sûr, je les ai utilisés aussi, comme un de mes anciens trucs, et cela est efficace, mais seulement en doses limitées. Je ne recommande pas non plus l'utilisation continue d'un seul Truc. Je les combine, sans schéma ou modèle particulier, à la façon des locuteurs fluents. Je le répète, mes Trucs ne sont pas des guérisons;⁴⁹ ce sont des méthodes pour éviter de bégayer sur le prochain mot craint. Bien que l'utilisation de multiples Trucs en alternance exige de s'y exercer, ce n'est pas difficile. Mes Compagnons d'Armes le font avec moi par des exercices intensifs (drills) chaque jour.

J'avais l'habitude de garder une liste de mes Trucs sur mes genoux en lisant tout haut, ou je m'interviewais moi-même face à une glace tout en utilisant, intentionnellement, divers Trucs. En peu de temps, je les ai maîtrisés au point que *mon esprit pouvait automatiquement et spontanément en choisir un au besoin pour éviter un bégaiement ou un blocage sur le PMC.*

Que mon problème fût un blocage, un bégaiement ou une hésitation, mon objectif était de l'éviter et de continuer à parler. Au début, j'utilisais les trucs souvent. Aujourd'hui, je peux passer des jours, des semaines et même des mois sans devoir y recourir.

11.6 ZONES LIBRES DE BÉGAIEMENT (ZLB)

Comme déjà mentionné ailleurs dans ce livre, il y a certaines situations dans lesquelles plusieurs (mais pas nécessairement la majorité) des PQB ne bégaiement *pas*. Ces zones libres de bégaiement (ZLB) incluent, en ordre approximatif de probabilité décroissante de manifestation (alors que la PQB fait une ou plusieurs des choses suivantes) :

- Murmurer;
- Chanter;
- Parler à l'unisson (avec d'autres);
- Lire à haute voix lorsque seul/seule;

⁴⁹ Je reconnais que Lee affirme, ailleurs et ici et là, le contraire. Mais il faut porter une attention particulière au contexte de chacune de ses affirmations. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

- Lire à voix haute aux autres;
- Parler aux animaux;
- Parler aux enfants;
- Parler à des inférieurs (employés).

Cette information revêt une certaine valeur lorsqu'elle s'applique à vous.

Comme je le fais ressortir tout au long du 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 une autoguérison est de passer plus de temps et de concentrer nos discussions les plus élaborées en parlant dans les ZLB, instituant ainsi vos [souvenirs de Fluence](#) (SF) et, simultanément, réduisant vos pénibles [Souvenirs de Bégaiement](#) (SB). Plus élevé sera le ratio de SF vs les SB (ou tout simplement, en expression mathématique, SF/SB) moins vous aurez de bégaiement, car votre balle de neige gagnera en momentum dans la bonne/fluence direction.

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) 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 PRONONCER DES NOMS DIFFICILES

Pour la plupart des PQB, les noms représentent une difficulté particulière. Je n'ai jamais rencontré une PQB qui n'avait pas *de difficulté à dire son nom*.⁵⁰ (Je vous ai expliqué, dans la première section, le pire désastre de bégaiement de ma vie lequel, bien sûr, se produisit alors que je tentais de prononcer mon nom.) Certaines PQB considèrent ce « problème avec mon nom » comme une « malchance » (*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 synonyme 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. (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 12 Trucs à l'Étape Deux (page 77). Vous pouvez également le faire. La plupart fonctionneront avec votre nom et ceux des autres.

Introduire d'autres personnes représente un problème similaire puisque vous DEVEZ dire 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 savoir 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. *Depuis que j'ai découvert mes trucs, un par un, par l'École des Coups Durs (et je les énumère à la Deuxième Étape), je n'ai JAMAIS eu de problème à dire les noms.*

Si vous apprenez les trucs et que vous vous exercez à les utiliser, vous n'aurez plus, vous non plus, jamais de problème avec les noms. Je vous le promets. Mes Compagnons d'Armes et moi-

⁵⁰ 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

même y travaillons fort. Ils adorent tous dire leurs noms et nous rions maintenant tous de ce qui fut, jadis, un gros 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. Référez-vous à la Deuxième Étape (page 77).

11.8 CE QUI AIDE LE PLUS ?

Lorsque je demande à mes Compagnons d'Armes «Qu'est-ce qui vous a aidé le plus dans mon livre?», ils me répondent :

(1) « Lire à voix haute » ;

(2) « Faire les Autosuggestions » et, oui

(3) « Les Trucs/Outils » (contenu de la Deuxième Étape), certains mentionnant un deux ou les trois.

Toutes ces méthodes doivent être utilisées. *C'est l'effet cumulatif de ce coup de poing un - deux-trois* qui met KO Satan le Bégalement dans sa tombe qu'il mérite si richement, cimentée dans son tombeau en pierres.

Pour ceux qui y travailleront, ce livre, surtout la 2^e Édition (celle-ci), vous donne suffisamment d'instructions pour permettre à plusieurs PQB de concrétiser leur autoguérison. 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. Mais tel que je l'ai mentionné ailleurs, mes Compagnons d'Armes autoguérés espèrent créer un lieu de rencontre en ligne où les Personnes Qui se sont AutoGuéries (PQAG) offriront aux PQB un endroit où trouver et recevoir un coaching de ceux qui ont battu leur bégalement. Je m'attends à ce que nous ayons 10 coaches d'ici la fin de 2017, ce nombre devant augmenter avec le temps. Je rêve de 100 coaches en quelques années, mais je rêve en grand. C'est ce qui me garde motivé.

Mort à Satan le Bégalement sous toutes ses atroces et [pernicieuses](#) formes. Vous voulez vous joindre à nous? Référez-vous à la section 17 (page 276).

Skyper, ou toute autre forme de coaching en ligne avec une PQAG, s'avérera une aide précieuse en plus d'accélérer votre autoguérison. Skyper aide la PQB et la PQAG. 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 PQAG et la façon dont la PQAG *fait de la parole un jeu*.⁵¹ 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 devenons amis, une situation gagnante-gagnante-gagnante.

De la bonne centaine de personnes avec qui j'ai communiqué par courriel, skype, Facebook, Messenger, messages textes (texto) ou par téléphone, *je ne peux skyper qu'avec 10 à 20 personnes par semaines.* Mais j'ai également beaucoup appris en échangeant par courriels. Je n'en ai pas échangé depuis un certain temps (environ six mois), car les heures d'une journée sont limitées. 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 PQAG et/ou la PQB ne fait/ne font pas assez bien leurs «jobs» respectives. Nous plaçons la barre haute à la fois pour nous-mêmes et pour les PQB.

J'ai de la difficulté à comprendre pourquoi certains de ceux que j'aide sur Skype ne font pas leurs devoirs.⁵² Je haïssais tellement Satan le Bégaiement que j'aurais attribué toute heure éveillée et tout temps mort à ma guérison, ET C'EST CE QUE JE FIS. Mais je n'avais personne pour m'aider. Je me livrais à trois séances, de 20 minutes chacune, d'autohypnose (SAH) quotidiennes en plus de courtes séances (5 minutes ici et là) pendant la journée. J'ai fait cela pendant des années. Aucune cuillère dorée ne me mit les trucs dans la bouche. Il m'a fallu les découvrir, un par un, avec le temps.

De plus, ce n'est que plus tard que je réalisai à quel point le fait de lire à haute voix était utile. J'étais trop occupé à découvrir mes Trucs, un par un. Voilà pourquoi mon processus d'autoguérison s'est fait sur une période d'environ 15 ans. Avant cela, je me contentais de souffrir et mon bégaiement empirait. Après mon autoguérison, j'en étais littéralement libéré

⁵¹ L'idée est de ne plus prendre la prise de parole trop au sérieux et de tirer plaisir à parler. RP

⁵² 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

puisque je pouvais mettre KO la Peur occasionnelle avec mes fusils/trucs, et je le fais encore lorsque nécessaire.

Question : *Une PQB peut-elle s'autoguérir avec seulement ce livre ? Absolument !* Mais À LA CONDITION qu'elle soit un bon étudiant, un bon lecteur, un travailleur acharné et qu'il y mette le niveau d'effort que sa condition requiert.

Le fait de Skyper (ou toute autre forme de coaching personnalisé avec une PQAG) peut-il accélérer le processus de façon notable? Vous pouvez en être certain.

*Je **crois** que, avec seulement le livre, la PQB moyenne aura besoin de six mois à un an pour s'autoguérir. Ceux qui reçoivent un coaching en ligne d'une PQAG pourront réduire ce temps des deux tiers, sinon plus.*

J'appuie également tout genre de thérapeute pour plusieurs objectifs, y compris l'anxiété de parole. Mais mon expérience m'a démontré qu'un coach qui s'est guéri de son bégaiement comprendra mieux les problèmes inhérents de la PQB et les solutions qui s'imposent. Ce ne sont pas tant les connaissances théoriques que l'expérience sur le champ de bataille qui permet de mieux comprendre les idiosyncrasies⁵³ et les agonies cognitives complexes d'une PQB.

11.9 CES PQB QUI COURENT APRÈS DES CHIMÈRES

Plusieurs individus qui bégaiant se perçoivent comme meilleurs locuteurs qu'ils ne le sont en réalité, environ un niveau plus élevé. Je m'explique.

Les PQB sévèrement ont tendance à se considérer comme bégayant légèrement alors que ceux qui bégaiant légèrement croient avoir un bégaiement très léger et que ceux dont le bégaiement est très léger ne croient pas avoir un problème de parole (mais ils ONT lu mon livre et d'autres et ils skypent avec moi).

⁵³ Manière d'être particulière propre à un individu.

Bien que cette perspective favorable qu'ils ont d'eux-mêmes soit une bonne chose pour leur psyché, ça ne l'est pas pour leur autoguérison, car ils ne sont pas disposés à y travailler aussi fort qu'ils le devraient.

Inversement, une minorité se perçoivent, en tant qu'individu, à un niveau légèrement inférieur, ce qui déclenche des pensées exacerbées qui en font des individus effacés, avec l'opinion qu'ils ne pourront profiter de toute aide qu'on leur offrira. Quiconque est ouvert à une guérison et disposé à y travailler, ne pourra que profiter de l'aide qu'on lui offre. Hélas, bien trop de PQB semblent avoir besoin de se retrouver «au fond du baril», pour emprunter l'expression de Ruth Mead, avant qu'elles ne travaillent à une guérison.

Et pourtant, la plupart d'entre nous vont en ligne et socialisent des heures durant sur notre problème, nous plaignant, *demandant des conseils à des PQB qui n'ont aucune idée sur la façon de se sortir du bégaiement, et encore moins le demandeur.* C'est ainsi que l'aveugle espère être aidé par un autre aveugle, tout en étant presque suspendu à ses moindres paroles, espérant y découvrir la Guérison Magique. C'est dans la nature humaine que de vouloir s'éviter du travail et espérer des solutions faciles. Nous courons après des chimères. Mais alors que nous courons vers elles, elles s'évaporent comme la rosée du matin, se dispersant en flamboyants scintillements jusqu'à ce qu'ils disparaissent.

Nous entendons parler d'un appareil qu'on peut implanter dans la langue et qui guérit la parole, ou d'une nouvelle manière de respirer qui en fera tout autant, ou d'un truc pour le larynx ou d'une pilule qui guérira tout. Foutaise !

Plus vite nous affronterons la réalité, plus vite nous trouverons une solution. *Nos enjeux de parole furent créés dans nos cerveaux, par nos cerveaux, cerveaux laissés à eux-mêmes, sans contrôle, non supervisés, sans direction précise. Les enjeux de parole qui s'ensuivirent DOIVENT être résolus par le même cerveau qui les a créés.*

Mes méthodes s'attaquent directement à la source du problème, notre cerveau, et c'est justement pourquoi elles donnent des résultats probants. J'attaque le cerveau simultanément sous divers angles : (1) en remplaçant des Souvenirs de Bégaiement par des Souvenirs de

Fluence, (2) en insérant, 24 heures par jour, des autosuggestions qui, littéralement, programment et dictent mes pensées (comme le psychiatre Caprio me le suggéra) et (3) jusqu'à ce que se concrétisent les deux premiers éléments, je fais appel à mes Trucs pour abattre automatiquement et instantanément toute peur machiavélique du bégaiement qui montre son horrible visage, tirant sur chacune d'elles à bout portant AVANT même qu'elle ne se manifeste dans un bégaiement. Voilà, cher lecteur, qui explique comment j'ai évité d'être une PQB DÉTECTABLE.

De temps à autre, mon esprit veut encore bégayer. Mais je ne le laisse pas faire. Le dernier mot m'appartient. Et cela peut devenir votre cas également.

On dit qu'un pour cent de la population mondiale (soit 70 millions) bégaie. Mais je parierais que les cas de sévère ANXIÉTÉ excèdent 10 % de la population, peut-être même un demi-milliard. Plusieurs d'entre eux finissent par s'autoguérir alors que d'autres se contentent de se tranquilliser au niveau nécessaire pour camoufler leur problème, pour la vie.

On a affaire à un réel désordre, un terrain de parole en broussailles, et la tragédie, c'est que tout cela n'est même pas nécessaire. Nous pouvons le battre et nous le vaincrons.

11.10 EN QUOI LA LECTURE À VOIX HAUTE EST EFFICACE ?

Combien de fois des PQB m'ont dit que la lecture à voix haute les avait aidées à réduire leur bégaiement, comme elle le fit pour moi ! 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 certains ne le pourront pas (comme ce fut mon cas jadis), 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 pouvoir choisir les mots à dire qui constitue la cause principale du bégaiement.*

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 — et qu'il maîtrise suffisamment de trucs pour vaincre *le plus grand défi d'une PQB : le Premier Mot*

Craint. La clé, indubitablement, est d'apprendre à converser tout comme nous lisons, *c.-à-d.* sans planifier. *Le fait de simplement lire à voix haute entraîne nos cerveaux à entendre et à accepter nos voix sans imposer une peur de bégayer.*

Voici mes raisons pour lire à voix haute :

- (1) Instaurer des Souvenirs de Fluence (SF)*
- (2) Supprimer les Souvenirs de Bégaiements (SB)*
- (3) Vous exercez à vous concentrer sur votre message et non sur vos mots*
- (4) Vous exercez à parler spontanément et instantanément, et*
- (5) Vous permettre de PRENDRE PLAISIR à parler et à entendre le son de votre voix.*

Bien que certains devront, comme je le fis, commencer en murmurant, la lecture en murmurant est aussi enregistrée dans votre Banque de Souvenirs, de la même manière que la lecture à haute voix. Bien que votre cerveau «entende» vos pensées, plus vocales seront celles-ci, mieux votre cerveau les enregistrera. Vous pouvez en même temps effectuer d'importants nouveaux dépôts de Souvenirs de Fluence, chacun d'eux évinçant de vieux Souvenirs de Bégaiement⁵⁴ TOUT en vous exerçant aux Trucs. Je me suis enseigné à utiliser ces Outils Vocaux/Trucs en lisant à voix haute (ou en murmurant ou, si en public, juste au niveau sous ma respiration). 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).

Je prends maintenant plaisir à lire à haute voix à quiconque, n'importe où et en tout temps. J'ai d'abord débuté 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 rythmée, 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.

⁵⁴ C'est le principe/fonctionnement de la [plasticité](#) du cerveau. RP

J'élabore davantage sur la mécanique de ces lectures à la Section 7 sous le titre « Ne faites qu'un avec votre message » (page 132), méthode qui, en elle-même, règle toute une panoplie de problèmes de parole.

À quelle fréquence et pendant combien de temps devrez-vous vous livrer à cette activité dépend entièrement du niveau de vos difficultés avec le bégaiement. 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.

« Mais cela va me 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 utilisant les divers Outils Vocaux/Trucs selon vos désirs. Essayez-le. *Bien qu'il n'y ait pas urgence pour vous de finir ce livre, il y a cependant urgence pour vous de maîtriser sa méthodologie et de vous autoguérir du bégaiement. Plus tôt* vous commencerez à vous y exercer intensément, plus rapides seront vos éblouissants progrès. Et *plus vous lirez à voix haute, mieux ça sera.*

Une mise en garde s'impose au sujet de la lecture à voix haute. Si votre bégaiement est très léger (qu'il ne se manifeste que sous une pression énorme), et que *vous parliez, en général, sans bégayer ni bloquer, et que, la plupart du temps, vous n'êtes pas détectable comme PQB, vous ne devriez pas avoir besoin de beaucoup lire à voix haute.* Pourquoi? Parce que *vous pouvez jouir de la fluence simplement en parlant beaucoup en situations où vous êtes fluent,* ce qui, dans votre cas, signifie la plupart du temps. Vous devriez alors réserver votre temps de lecture à voix haute aux Traitements d'Autosuggestions ou d'Autohypnose et à maîtriser les Trucs (Deuxième Étape). Les PQB légèrement peuvent immédiatement se concentrer à déjouer tout bégaiement menaçant avec un Truc. Ce n'est réellement pas difficile. Il faut juste que vous vous y exerciez.

11.11 AS & AH, LES PLUS UTILES

Mes Compagnons d'Armes et moi adorons les Autosuggestions (AS) et l'Autohypnose (AH) et nous les considérons comme les meilleures méthodes nous ayant permis de nous guérir et d'éviter les rechutes. Je ne vais pas vous présenter à nouveau les avantages des AS et de l'AH ici. Je vous dirige vers les 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. Pendant de nombreuses années, je m'autohypnotisais 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. Je vais donc mourir en aimant l'AH.

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.

Ces dernières années, je m'en suis tenu uniquement aux AS. J'en fais 30 minutes par jour, à la maison (d'ordinaire en faisant mes exercices d'aérobic et/ou au lit), plus un TAS (Traitements d'Autosuggestions) lors de « temps morts », de 30 secondes à dix minutes, ici et là, quand je peux.

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 bégalement est devenu
la plus grande bénédiction de ma vie. »**

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 *entraîner nos cerveaux, à les contrôler*

et à leur IMPOSER nos pensées tout en nous attaquant aux pensées négatives lorsque celles-ci se manifestent.

Alors chers lecteurs, à défaut de ne rien recevoir d'autre de moi, retenez au moins ceci : les AS et l'AH enrichiront la qualité de votre vie plusieurs fois. Pendant toute votre vie, livrez-vous quotidiennement à l'une ou l'autre de ces disciplines. Au moins 30 minutes par jour, en plus de renforcements lors de vos temps morts.

11.12 LES TRUCS PRÉVIENNENT LA PLANIFICATION DES MOTS

Mes Trucs (Étape Deux) nous ont sauvés et nous sauvent encore, moi et mes Compagnons d'Armes. MAIS certaines PQB, aussitôt qu'elles commencent à lire sur mes Trucs, jettent mon livre à la poubelle et ne me contactent jamais plus.

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 les mots. Je bloque le bégaiement que mon cerveau a planifié. Je contrôle donc mon cerveau, ce qui constitue une différence de taille (d'avec le contrôle de la parole). *Les trucs neutralisent donc tout incident de bégaiement avant même qu'il ne se produise* et je me suis entraîné à les utiliser automatiquement, spontanément et instantanément. Mes Trucs sautent par-dessus d'imminents bégaiements et, ainsi, éliminent des incidents de bégaiement. »

Quoi qu'il en soit, certains refusent d'utiliser les Trucs et abandonnent. Et c'est malheureux, 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 bégaiements et, ainsi, prévenir les rechutes*. La bonne nouvelle : une fois que vous serez autoguéri, vous n'aurez plus besoin des Trucs, sauf pour ce qui deviendra de plus en plus rare, les crises.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Dans la première édition de mon livre, je les appelais «Outils». Dans la 2^e édition, je les appelle «Trucs», terme que j'ai volé à un de mes Compagnons d'Armes. 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 revolvers que je porte toujours sur mes hanches, avec 6 balles/Trucs dans chacun d'eux. Lorsqu'une peur de bégaiement fait son apparition (un «voleur» de parole), je dégain 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 BÉGAIEMENT QUE JE NE PUISSE ABATTRE/TUER AVEC MES TRUCS-FUSILS.*** Je le démontre quotidiennement, ainsi que mes heureux Compagnons d'Armes autoguérissent.

Les trucs expliquent pourquoi JE N'AI PRESQUE PLUS JAMAIS DE PEUR DU BÉGAIEMENT. Pourquoi aurais-je peur? Je suis tellement bon 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. Elles portent des souliers de ciment, je porte des chaussures à crampons. Elles ne peuvent simplement pas m'attraper. JE GAGNE !!! Et vous le pouvez aussi.

Si vous souhaitez vous autoguérir, mémoriser les trucs, pratiquez-les en lisant à voix haute et dans vos simulations d'entrevues d'emploi, face à une glace, puis UTILISEZ LES TRUCS dans des conversations sous pression. Vous devez commencer, un à un, à réduire vos incidents de bégaiement. Chaque fois que vous esquivez une peur de bégaiement, vous suspendez un autre scalp de bégaiement à votre ceinture.

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).

Laissez-moi vous donner un récent exemple : il y a quelques semaines, je parlais au *cauchemardesque téléphone* (un 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 une alternative : Essayer de le dire et BLOQUER de manière embarrassante, instaurant ainsi un cycle de peurs de bégaiement OU (2) choisir instantanément un truc, esquiver ainsi le bégaiement et sauvegarder intact mon Cycle de Fluence dans mon cerveau sensible 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 de ce genre 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 fluide, je dis sans effort docteur Dil-ee-oo-sis comme un pro, 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 Bégaiement (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 bégaiement (tel que je le 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, en certaines circonstances, je lui permets de le faire.

Nous espérons que cette 2^e édition fera un meilleur travail pour expliquer pourquoi moi et mes Compagnons d'Armes 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 écrivain tardif sur le bégaiement suggérant des méthodes peu orthodoxes), plusieurs me considèrent avec suspicion et aucune personne qui

doute et se respecte ne se guérira par toute méthode sur laquelle elle nourrir des doutes – ou qui fut balayée du revers de la main par des professionnels de la parole.

Je dois donc me consoler 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 à plusieurs reprises. Tout ce qui s'ensuit, c'est la cerise sur le gâteau. L'admirable [Pam Mertz](#) dit «Donnez une chance aux PQB», ce à quoi j'applaudis et j'ajoute «Donnez une chance aux PQB qui s'autoguérissent.»

Nous allons devenir une armée! Avancant et s'élevant.

Section 12

SURVOLTEZ VOTRE AUTOGUÉRISON

« Les choses gagnées sont faites;
le plaisir réside dans l'action. »

Wm. Shakespeare

La question devient « Comment la PQB peut-elle entreprendre le premier pas en prononçant le premier mot et le mot suivant sans bégayer? » Ma réponse est :

12.1 PARLEZ LÀ OÙ VOUS ÊTES FLUENT

La plupart des 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). Au début d'un processus d'autoguérison, les prises de parole doivent être maximisées dans ces ZLB et minimisées en situations sous pression.

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 minimiser la création de nouveaux SB. Ce faisant, les peurs de bégaiement diminueront et le bégaiement diminuera proportionnellement.

12.2 LIRE À HAUTE VOIX

La majorité des PQB peuvent se créer des SF en lisant à voix haute (à la condition de ne pas bégayer). Plus la PQB passera d'heures à lire à haute voix quotidiennement, plus la réduction du bégaiement sera rapide. CEPENDANT, si la PQB parle et bégaye autant sinon plus d'heures par jour qu'en lisant avec fluence, elle ira encore à contre-courant. Voilà pourquoi, afin de faire

rouler la balle de neige réductrice de bégaiement, la PQB doit réduire ses prises de parole sous pression, réduisant ainsi le nombre de SB ajoutés quotidiennement à sa BS. En d'autres termes, parlez moins sous pression. Déchargez-vous des stresseurs (allégez votre jambe blessée et permettez-lui de guérir). Temps suggéré : minimum une heure par jour, maximum quatre heures (pour ceux qui désirent la guérison la plus rapide).

12.3 DIMINUEZ LES 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 PAS AU DÉBUT D'UN PROCESSUS D'AUTOGUÉRISON.* (Note : j'emploie toujours le terme AUTOguérir parce que personne au monde ne pourra jamais guérir une PQB de son bégaiement. Oh certes, les autres peuvent aider, mais seule la personne qui bégaie peut se sortir du bégaiement. Lorsque d'autres vous guérissent, vous connaîtrez irrémédiablement des rechutes.)

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 pas verbalement. Je reconnais d'emblée que ce n'est certes pas une solution heureuse, mais elle est temporaire. Plusieurs PQB se guérissent (je présume) en « se taisant » simplement autant qu'elles le peuvent, et ce pendant des années. Moins elles parlent, moins elles bégaient lorsqu'elles parlent ! Finalement, le bégaiement s'estompe.

Cette balle de neige anti-bégaiement (se calmer ou y aller mollo) fonctionne aussi. Prenez l'habitude de poser des questions aux gens et laissez-les parler. Ils adorent le faire de toute façon. Temps suggéré : augmentez graduellement vos prises de parole avec les autres 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 ou vous n'utilisez pas des méthodes adéquates et 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.

12.4 SOYEZ AUSSI EXPRESSIF QUE POSSIBLE

Le Truc no. 8 de la Deuxième Étape est « Modulation Vocale et *soyez expressif*. » La modulation vocale (page 109) est une méthode/mécanique pour devenir plus expressif. Être expressif (se concentrer à vendre votre idée, comme le fait tout acteur, tout vendeur ou tout orateur convaincant) fait taire le bégaiement pour ceux qui se concentrent vraiment à être expressifs.

(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 parole expressive dans sa forme la plus pure. Être expressif, c'est prendre le dessus sur la peur et outrepasser le bégaiement.) En vous concentrant à être expressif, vous ne pouvez et ne bégayez pas. C'est un fait. Et si vous ne me croyez pas, je vous attends sur Skype.

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 vous-même (« 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. » Plus nous nous soignons nous-mêmes et nous concentrons 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*. Que sera-t-elle? La peur d'un mot quelconque OU comment accentuer ce mot ou cette syllabe pour les rendre plus intéressants? *Si vous réfléchissez suffisamment fort à être expressif, vous ne bégaierez jamais* — 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.

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 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 son message (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. Il s'agit simplement de déplacer votre attention DES mots et de vous-même VERS le message et votre interlocuteur. Presto : vous êtes fluent. Ce n'est pas de la magie, c'est logique, et d'autres PQB le démontrent quotidiennement.

En résumé, les mots que vous énoncez sont rarement ce qui compte le plus. *Ce qui compte, c'est LA MANIÈRE dont vous les dites.*⁵⁵ Ne faites pas que bafouiller. Injectez de [l'émotion](#)⁵⁶ dans votre discours. Vous pouvez le dire très rapidement ou très lentement; les deux 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 BÉGAIEMENT PEUT ÊTRE GUÉRI, POINT FINAL!!! » Et j'espère que vous, et toute PQB dans le monde les entendrez. 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.

⁵⁵ On ne parle pas de bégaiement ici, mais d'être *expressif* et de s'exprimer avec passion. RP

⁵⁶ Voir l'article à la page 3

12.5 PROBLÈMES AVEC LES PREMIERS MOTS

Toutes les PQB que j'ai connues sont d'accord avec l'affirmation suivante : *la plupart des PQB, Si elles réussissent à passer le premier mot craint d'une pensée, peuvent énoncer le reste de cette pensée sans bégayer.* Le problème consiste donc à franchir la barrière du PREMIER mot craint (PMC) d'une pensée. UNE FOIS passé le PMC, n'hésitez PAS ou ne ralentissez pas; parlez plutôt rapidement jusqu'à ce que vous complétiez votre idée. Les hésitations ne font que favoriser l'émergence des peurs de bégaiement.

Alors, comment réussir à passer ce PMC? Laissez-moi vous dire ce que je fais et ce que font mes Compagnons d'Armes. Nous utilisons les 12 Trucs de la Deuxième Étape.

- 1) Sauter les premières lettres ou syllabes
- 2) Utilisez un synonyme, un mot ou une phrase similaire
- 3) Sauter le mot au complet
- 4) Insérez des *pensées*/sons optionnels (et attachez-le-mot-craint-à-ce-qui-le-précède)⁵⁷
- 5) Brodez/racontez une histoire autour d'un mot
- 6) Modifiez complètement votre pensée/idée
- 7) La guérison « magique » instantanée (murmurer)
- 8) La modulation vocale (soyez *expressif* et enjoué)
- 9) Parlez avec une prononciation *extrême* ou avec un accent
- 10) Commencez à parler *immédiatement* et connectez ou liez-tous-les-mots-ensemble
- 11) Parlez moins (dans le but de minimiser les nouveaux incidents de parole)
- 12) ET N'OUBLIEZ SURTOUT PAS DE SOURIRE EN PARLANT.

Je ne vais pas en discuter ici à nouveau; je vous renvoie à *la Deuxième Étape (page 77) et à la Section 11.12 (page 233)*. Étudiez-les. Mes Compagnons d'Armes et moi-même avons littéralement passé à tabac les PMC. Nous les avons écrasés en allant tout autour d'eux, à leur gauche, puis à leur droite, puis en dessous, et sur le dessus et même directement à travers eux. Il

⁵⁷ Les traits d'union sont là pour bien imaginer l'idée. RP

n'y a sur cette planète aucun PMC que nous ne puissions vaincre. Il n'y a rien de magique à cela et vous pouvez aussi le faire. Étudiez les Trucs, exercez-vous à les utiliser en lisant à voix haute puis dans vos conversations. Ils VONT se mettre au travail pour vous et ils le feront de plus en plus. Si vous devenez suffisamment bons à les utiliser, ils pourraient bien, à eux seuls, vous mener à l'autoguérison. Suivez les instructions dans ce livre et faites-les. Vous ressentirez assez rapidement, jour après jour, un soulagement dans votre parole jusqu'au point où, eh oui, vous serez débarrassé de La Bête.

12.6 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 guérison, il vous serait utile de vous exercer à parler en *situations « comme si » elles étaient stressantes*, et plus nombreuses elles seront, mieux cela sera.

Simuler des conversations (faire comme si) constitue un excellent moyen d'enseigner à votre esprit à mieux composer avec la parole sous pression sans toutefois bégayer. (Nous ne faisons rien pour « enseigner comment parler »; nous savons tous comment parler. Mais le fait de simuler des conversations nous aide à recartographier nos cerveaux et à les entraîner à NE PAS planifier les mots, et donc à ne pas créer de bégayages.)

Une bonne manière de *simuler* une conversation sous pression *sans toutefois être stressé* consiste à *parler à vous-même face à une glace* — à la condition que vous ne bégayiez pas en le faisant. 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 ai vécu cinq ans... » Et j'ai continué 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. «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 : mon message et une énonciation des plus convaincantes de ce dernier. Et lorsque je faisais cela, je ne bégayais jamais, point final.

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.

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.

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).

12.7 MANŒUVRES POUR STIMULER LA SPONTANÉITÉ

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 %). Malheureusement, les PQB se sont systématiquement enseigné à planifier leurs mots et donc à hésiter, bégayer et/ou bloquer. Planifier des mots est une réaction mentale autoapprise. C'est une habitude. Par conséquent, *le bégaiement, résultante de la planification des mots, est « habituel. »* Et parce que [les habitudes sont profondément enracinées](#), nous devons nous y attaquer sous plusieurs angles.

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.*⁵⁸

De plus, j'utilise l'entraînement et le contrôle du cerveau ainsi que l'apprentissage à LUI DICTER mes pensées (via les TAS et l'AH) qui sont probablement les méthodes LES PLUS efficaces pour briser le cercle vicieux du bégaiement, et donc l'habitude de bégaiement. Je me donnais des suggestions pertinentes : «Je ne choisirai pas de mots précis avant de parler.» «Je vais exprimer mes idées immédiatement.»

Mais comment s'entraîner à faire cela? Je fais des exercices intensifs (drills) avec mes Compagnons d'Armes. Ces manœuvres ont un seul objectif : obtenir une réponse immédiate de la PQB.

Exemple : je pose des questions dont je sais que la PQB connaît la réponse sans même devoir y réfléchir. «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 bégaié; si elle répond sans délai, elle ne bégaié pas. Après quelques manœuvres d'exercices, elle

⁵⁸ Meilleur exemple : pensez à une situation d'urgence. RP

ne bégaie plus. De tels exercices amènent la PQB à parler *immédiatement*, ce qui met en œuvre et impose la spontanéité — et cela mène à la fluence.

Exemple : je fais des exercices d'associations de mots. Je sélectionne les mots les plus simples et je demande à la PQB de me donner n'importe lequel mot en réponse. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses. Le seul critère est la vitesse de réaction. A-t-il/elle répondu *immédiatement*? J'ai prévenu la PQB que si aucun mot ne lui venait à l'esprit, de me dire «Passe», mais de le dire immédiatement. De simples mots (avec, entre parenthèses, des réponses possibles) pourraient être : haut (bas); sommet (plancher), dans (dehors), à (de), droite (gauche), porte (fenêtre), grand (petit), idiot (intelligent), plafond (plancher), lire (écrire), bon (mauvais), oui (non). AM (FM), radio (télévision). Les mots n'ont pas d'importance; la réponse non plus. Ce qui compte, c'est la vitesse de réaction. Si la PQB est trop lente avant de répondre, j'arrête et on recommence. Parler vite est très, très difficile pour une PQB. Ces manœuvres peuvent donc exiger pas mal de travail. Bien que la vitesse puisse vous tuer en automobile, elle peut vous sauver la vie (en vous évitant de bégayer).

Toute réponse instantanée sera forcément «spontanée». En répondant rapidement, la PQB constate ce que l'on ressent en parlant spontanément et la façon dont cela mène à la fluence.

Autre manœuvre : lors de conversations en famille, exercez-vous à parler INSTANTANÉMENT et à PARLER RAPIDEMENT, liant en quelque sorte vos-mots-ensemble. Parce que le cerveau ne se voit accorder aucun temps pour planifier un bégaiement, il est impossible de bégayer lorsque nous parlons aussi vite que nous le pouvons.

Ces manœuvres d'exercice nous enseignent autre chose : que même une PQB très sévèrement peut se livrer à ces manœuvres avec peu ou pas de bégaiement, et cela démontre une fois de plus la justesse de la devise de mon existence :

*Si je peux dire UN mot n'importe où, n'importe quand
Alors, je peux dire N'IMPORTE LEQUEL mot n'importe où, n'importe quand.*

C'est du domaine de la logique pure, bien sûr. Mais lorsque la PQB se le prouve à elle-même par ces manœuvres, elle commence à réaliser que le bégaiement est auto-imposé, mot par mot, et qu'il existe des moyens de l'éviter : en recartographiant le cerveau à ne plus penser bégaiement et en faisant appel aux Trucs pour se dégager, esquiver, sauter par-dessus et contourner les peurs du bégaiement, une par une, pendant toute la journée.

Au fur et à mesure que la PQB réussit cela, même en petites doses à la fois, le sombre nuage de bégaiement commence à s'élever. «Je bégaié beaucoup moins cette semaine. Hmmm!» Le frappé un -deux-trois (instaurer des Souvenirs de Fluence, les TAS/l'AH et les Trucs au compte-gouttes) fonctionne. Vous imaginez ?

12.8 LA « PERFECTION » N'EST PAS NOTRE OBJECTIF

Une des premières choses que j'appris de mon psychiatre que j'ai consulté dans la vingtaine fut que le «Perfectionnisme est fréquent chez les PQB.» 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 Bégaiement entre en action.

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. Alors nous, PQB, devons travailler à détruire cette satanique balle de neige du bégaiement.

12.9 PRÉVENIR LES RECHUTES

Ne cessez jamais de mettre en œuvre les principes déployés dans ce livre.

Ne cessez jamais de faire vos TAS (Traitements d'Autosuggestions) *ou vos SAH* (Séances d'Autohypnose).

Et *utilisez, au besoin, les Trucs*. Bien que le recours aux Trucs diminue de façon constante, *ils seront toujours là pour prévenir toute menace de bégaiement*. Je ne les utilise presque jamais – quelques fois lors d'une conversation, puis aucunement pendant une semaine, un mois ou plus longtemps.

Je ne pense jamais au bégaiement, sauf pour aider mes Compagnons d'Armes, par pur plaisir. Mais l'aide que je leur apporte renforce ma capacité à garder Satan le Bégaiement dans le sarcophage dans lequel j'ai emmuré ce monstre malveillant il y a plusieurs décennies. 😊

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)

À force de m’observer depuis 25 ans 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. Cela m’a amené à vous prévenir de certains *Péchés Capitaux, erreurs que nous faisons et qui contribuent à 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 Ali McGraw et Ryan O’Neal), « Ne dis jamais “Je suis désolé” ». (À vrai dire, 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 pas être ponctuées par ces mots « Je suis désolé. »

Beaucoup trop de PQB interrompent leur parole avec les mots « Je suis désolé », même que certains les disent toutes les quelques secondes. La PQB dit quelques mots puis « 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 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 c'est mettre l'accent sur ce qui est évident, violant ainsi un vieux cliché : « Ne jamais souligner ce qui est évident. » (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 dans la direction opposée d'une autoguérison.* C'est une autoflagellation publique. [C'est stratifier plus de négativité](#) de bégaiement dans votre cerveau. *Ne faites PAS cela.*

13.2 NE RÉPÉTEZ PAS DES MOTS BÉGAYÉS

Certaines PQB ont pris l'habitude de reculer pour tenter de dire à nouveau et ainsi corriger un ou des mots bégayés. On ne peut corriger des mots bégayés, on doit les ignorer. Pourquoi ?

(1) Cela 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) Personne ne souhaite entendre, à plusieurs reprises, les mêmes bégaiements. (4) 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 (son [Historicité](#)), cette chose que, justement, on s'efforce d'éviter.*

Il est préférable de continuer à parler, de reformuler quelque peu votre message, de faire AVANCER la conversation plutôt que de doubler le dernier bégaiement.

13.3 N'ESSAYEZ PAS DE MONOPOLISER L'ATTENTION

Par « monopoliser l'attention », je veux dire « continuer à parler et empêcher les autres de le faire. » S'il s'agit d'une mauvaise stratégie pour les locuteurs fluents, alors imaginez pour une PQB ! Étant donné qu'une PQB bégaie 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). 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).

La PQB pourrait aussi perdre le plancher, ce qui réduit la pression sur elle. *Jusqu'à ce qu'elle puisse éliminer la majorité de ses bégaiements, il/elle ne devrait jamais tenter de monopoliser l'attention.* 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 monopoliser l'attention avec une parole plus fluente.

13.4 N'ANNONCEZ PAS VOTRE BÉGAIEMENT

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 pas d'accord. Non seulement n'est-ce pas de la « sagesse », c'est de la 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. Voir la Section 4, « Discuter du problème » (page 65), mais je le suggère uniquement avec des interlocuteurs dont vous savez qu'ils vous sont empathiques.

Il faut que vous réalisiez que la plupart des gens ne se soucient guère de votre problème, qu'ils ne souhaitent pas en entendre parler ou en discuter avec vous, et qu'ils pourraient avoir une moindre estime de vous si vous les forcez à en discuter et, ainsi, leur faire prendre du temps. Cela peut vous sembler froid et dur; ça l'est. Mais c'est la réalité!

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 d'entraîner son cerveau à [ne PAS toujours ressasser de pénibles moments de bégaiement](#). Cette habitude d'aborder le sujet avec des interlocuteurs *désintéressés* (comme le sont 95 % de ceux qui ne font pas partie de vos proches) ne fait que donner encore plus de poids à vos problèmes dans votre Banque de Souvenirs, annulant ainsi les bons coups que vous avez 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 par elle-même*, pour le meilleur ou pour le pire. Laissez-la faire. Pourquoi?

- (1) En annonçant cela, vous énoncez ce qui est évident. Pourquoi alors se donner cette peine?
- (2) *Cela amène votre interlocuteur à se concentrer sur les mécanismes de votre parole plutôt que sur votre message.*
- (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 autoguérir. Le fait de publiciser votre bégaiement en fait une prophétie qui s'autoréalisera.
- (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 penser à un élément apparemment négatif et hors propos.)*

(5) Certaines PQB font dérailler des entrevues d'emploi avec une telle divulgation. Ne faites jamais ça.

Exemple : une PQB m'a raconté ne pas avoir bégayé durant quatre entrevues d'emplois et que ces entrevues semblaient bien aller. Puis elle avoua bégayer. L'entrevue commença alors à aller moins bien et elle n'a décroché aucun des emplois potentiels.

En résumé, annoncer vos enjeux de parole ne fait qu'ajouter un élément négatif à l'échange et n'apporte rien à quiconque et peut fort bien menacer votre relation avec votre interlocuteur à qui vous l'avez divulgué.

Rappelez-vous toujours que les autres sont aussi très préoccupés par leurs propres problèmes, qu'ils ont leur propre agenda, pour ne se soucier, ne serait-ce qu'une seconde, de VOTRE bégaiement. 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, et aucun d'eux n'aura de suggestions pouvant vous être utiles parce qu'ils ne peuvent comprendre ce problème.

Travaillez à votre autoguérison et n'essayez pas d'amener les autres à comprendre le bégaiement. Ils ne le pourront jamais. (Il peut y avoir de rares exceptions. Mais ne perdez pas votre temps, ou celui de la majorité [l'autre 99 %], à chercher ces exceptions.)

Être franc sur votre problème de parole — ou de tout autre aspect négatif de votre personne — ne fera pas de vous une meilleure personne et, *pire, cela ne fera qu'accroître votre bégaiement* parce que, *lorsque vous le verbalisez, vous le validez, vous le soulignez et vous le perpétuez.*

Vous voulez vous autoguérir? Arrêtez de dire au monde que vous ne le pouvez pas en publicisant votre problème de parole. Vous en AVIEZ un; il décroît de jour en jour et vous RÉUSSIREZ à le vaincre. [Vous faites plusieurs choses qui vous amèneront à l'autoguérison.](#) Ne sabotez donc pas vos efforts en parlant de vos vieux problèmes de parole.

Je vous le répète, PERSONNE SAUF VOUS (et ceux qui vous aiment) NE S'EN SOUCIE. Passez par-dessus. Il deviendra bientôt chose du 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 plus de Souvenirs de Fluence \(SF\) que de Souvenirs de Bégalement \(SB\)](#). 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 Séances d'Autohypnose (SAH).

De toute façon, 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/AH et j'utilisais davantage de Trucs.*

J'étais bien déterminé à gagner ma guerre contre Satan le Bégalement et la logique n'avait de cesse de me crier que plus élevé serait le ratio (favorisant les SF), plus rapide serait mon autoguérison. Ce fait essentiel est la justification du prochain « Ne pas faire. »

13.6 NE LUTTEZ JAMAIS PUBLIQUEMENT AVEC UN BLOCAGE

La plupart des PQB, lorsqu'elles skype avec moi pour la première fois, luttent avec leurs bégaiements, et spécialement avec leurs blocages. Certaines PQB (et professionnels du domaine) 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, aux mouvements avec vos mains et vos jambes et à tout autre mouvement physique étrange (allant jusqu'aux synchronés). *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 à payer est une victoire pour le blocage et non pour la PQB.*
- (2) Forcer lors d'un blocage rend votre interlocuteur mal à l'aise. Cela pourrait l'inciter à vouloir vous éviter.
- (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 match de lutte avec un blocage crée un souvenir négatif indélébile, amplifie les peurs du bégaiement, autoperpétue ce souvenir et tend à amplifier le problème. Pourquoi se faire cela à soi-même ? Ça anéantit plusieurs avancées dans votre progression.
- (4) Les matchs de lutte avec les blocages sont *superflus parce que* la PQB peut *et doit* utiliser un Outil Vocal/Truc (abordés à la Deuxième Étape) et ainsi éviter le problème. Voyez les 12 Trucs à l'Étape Deux (page 77). *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 vous devriez vous battre publiquement avec un blocage ?

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. Par exemple, *faites une pause et trouvez un synonyme, ou omettez la première lettre ou syllabe, ou sautez complètement le mot, ou marmonnez-le, ou dites-le dans un semi-murmure. Faites une pause et insérez d'autres mots devant le mot craint, ou changez votre message et, en dernier recours,*

taisez-vous. Tout ou presque est préférable à s'adonner en public à un match de lutte avec un blocage.

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. Elles cesseront lentement de vous prendre d'assaut. 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 DE VOUS GUÉRIR

Le pire de tous les « péchés », c'est de refuser d'essayer de vous guérir.

Plusieurs PQB refusent simplement de tenter de se guérir ou abandonnent leurs efforts après des échecs répétés en thérapies. Cher lecteur, plusieurs se sont guéris ou sont en voie de guérison en utilisant les méthodes de ce livre. Ces individus ne sont pas si différents de vous et, je le parierais, certaines des PQBAG (Personnes Qui Bégaient AutoGuéries) avaient de bien pires problèmes de parole que les vôtres! Nous avons déjà été témoins d'autoguérisons de certains des cas extrêmes sur la planète! Vous pouvez même en rencontrer quelques-uns. Voir la Section 17 (page 276).

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 [déli](#) — et certains nous traitent de « charlatans » et « d'ignobles menteurs » pour publiciser la vérité au sujet de nos autoguérisons. Ce sont eux les perdants. (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. (3) D'autres m'écrivent des courriels louangeant le livre, mais

refusent toute offre de coaching gratuit sur Skype. (4) Certains liront le livre, applaudiront son contenu et skyperont avec moi une fois ou deux avant de disparaître. Je désigne ces quatre genres de personnes les « Refuseurs. »⁵⁹

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. Il peut fort bien coexister plusieurs routes vers La Terre Promise et c'est de tout cœur que nous appuyons TOUTES les méthodes donnant des résultats probants.

Fait intéressant, plusieurs des genres de « 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 d'améliorer leur condition. Même s'ils attribuaient une fraction de ce temps gaspillé à travailler sur leur autoguérison, ils pourraient probablement s'autoguérir.

Le but de ce livre n'est pas de psychanalyser les motivations pour refuser une guérison; son but est de suggérer une voie à suivre vers une autoguérison. J'espère que cette 2^e édition (presque deux fois plus volumineuse que la première et bien plus riche en conseils précis – conseils appris en travaillant auprès des PQB autoguéries) mènera à des autoguérisons, même sans séances gratuites de coaching via Skype. Je l'espère sincèrement. Mais nous continuerons à offrir de tels coachings gratuits selon nos disponibilités. (Les coachings de font évidemment en anglais. RP)

Quoi qu'il en soit, j'ajoute le « Refus de se guérir » comme Septième Pêché Capital des « bègues », car il constitue *un problème réel qui empêchera plusieurs PQB de s'autoguérir*. C'est vraiment pathétique !

⁵⁹ Néologisme emprunté du mot "Refusers", mais qui n'a pas d'équivalent français. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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 à 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 proche n'est pas Dieu. De même, le bégaiement N'EST PAS une condition incurable !

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. Nous devons suivre le progrès dans le monde du bégaiement et savoir en profiter. C'est un Nouveau Jour qui se lève. Ne lui résistez pas.

Joignez-vous à nous et lancez votre autoguérison.

Section 14

ANXIÉTÉ DE PAROLE LÉGÈRE

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). Ce qui signifie qu'elles évitent de parler en plusieurs situations, spécialement en groupes, et même des groupes aussi restreints que cinq personnes.⁶⁰

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, par un évitement chronique de parler. Je me réfère aux victimes de l'APL comme Personnes Atteintes d'une Anxiété de Parole comme "PAAP". Elles occupent « l'espace » entre PQB et locuteurs fluides. 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 affectés.

La plupart des PAAP semblent composer avec ce problème en évitant les situations sous pression. 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, ce problème, bien qu'à des degrés très variables, dont un certain niveau *d'évitement à vie* pouvant nuire à leur solution. Certaines d'entre elles m'ont contacté et semblent accueillir favorablement mon livre et vouloir y travailler sur Skype.

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*

⁶⁰ 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 19 du document [SUIVANT](#). RP

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 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 retrouva avec la peur et rejoignit les rangs du bégaiement.)

Dans mes échanges avec les PQB, environ dix pour cent ont vraiment une APL. Ils ne bégaient pas à la maison, ni avec leurs amis, pas 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.

Il n'y a aucune raison pour que ces personnes affectées d'une APL courent le risque d'un incident débilisant qui créerait une balle de neige de bégaiement. On peut s'adresser et traiter le 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. En *mémorisant et en maîtrisant simplement les trucs, elles auront un arsenal pour vaincre tout moment embarrassant de prise de parole.*

Une Anxiété de Parole Légère, *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 la convertir en motivation à devenir le meilleur orateur/oratrice de son groupe. Transformer le proverbial citron en limonade!

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

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, travaillent 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 des discours. Volez à la face du problème. Utilisez quotidiennement les Autosuggestions et/ou des séances d'Autohypnose pour affirmer votre amour de parler et votre excellence à le faire, spécialement en vous offrant de courts traitements juste avant de parler 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.

À mon humble avis, les lycées/écoles secondaires ainsi que les universités devraient s'attaquer à ce problème en instaurant des cours et activités d'art oratoire comme faisant partie du curriculum des cours d'anglais.

Section 15

GUÉRIR LA PERSONNE TOUT ENTIÈRE

« La blessure est la porte d'entrée de la Lumière. »

Jalaluddin Rumi, Poète Persan (1207-1273)

15.1 CE N'EST PAS QUE NOTRE PAROLE QUI A BESOIN D'AIDE

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 dépression et, dans les cas extrêmes, une indifférence envers la vie elle-même. (J'ai personnellement « vécu » ce cycle.) Lesquels de ces problèmes vous affligent ?

Les déclencheurs de bégaiement qui nous font déraiser 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 et/ou exacerbe d'autres problèmes.

Tout comme on ne peut guérir une partie d'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 ENCOURAGEANTS D'UN PSYCHIATRE

Je vous recommande 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 utilisons-nous 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 si c'est ce que nous voulons.

*Utilisez VOTRE interrupteur mental
Pour CHOISIR/IMPOSER vos pensées...*

En croyant que vous pouvez vous améliorer, 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, sur 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.

L'entraînement 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 étapes 5 (page 148) et 6 (page 184) 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*⁶¹ 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).

Donc, SI VOUS, cher lecteur, acceptiez le besoin de contrôler notre esprit/cerveau comme « parole d'évangile » et passiez aux actes (en ajoutant une programmation quotidienne d'AS et d'AH à votre vie), vous seriez alors sur la voie de vous guérir et, ainsi, de guérir votre parole.

15.3 LA « NORMALITÉ » DU MALAISE COGNITIF

Il n'y a 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). Mais il y a des activités (et pour la plupart d'entre nous, un certain nombre d'activités) où nous nous sentons inférieurs. Ce n'est pas un crime. C'est normal.

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 pensent au suicide à certains moments de notre vie. » Lorsque j'entendis pour la première fois cette dérangeante révélation, cela me réconforta 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 !

⁶¹ Voir ma note de bas de page n° 35 au bas de la page 151 pour l'explication de ce terme. RP

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 m'a amené à le comprendre une longue vie,⁶² *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](#) ») lequel encourage [l'autoacceptation](#) et la fierté en « l'être humain intégral. » Voilà le genre d'attitude positive dont nous avons besoin !

15.4 ACCEPTATION VS AUTOGUÉRISON

Bien que nous devons nous [accepter](#) tels que nous sommes, [cela ne signifie pas que nous ne devons](#) pas nous améliorer dans toutes les sphères de la vie.

En cela, ma position diffère avec certaines PQB lorsqu'on parle de guérison. Je ne pouvais « accepter » mon bégaiement.⁶³ Il me répugnait et je devais le combattre. Je pouvais m'accepter moi-même en tant qu'individu, mais je me battais contre cette infirmité que représentait pour moi le bégaiement.

Par le processus d'autoguérison, *j'ai converti ce bégaiement en un handicap qui améliora ma vie* : une fois que je n'eus plus besoin de me battre quotidiennement contre lui, je me servis du contrôle de mon cerveau qu'il m'avait permis d'acquérir pour améliorer le reste de ma personne (des enjeux personnels comme la colère, l'ennui, la dépression, l'autodiscipline, mon karma, toutes ces choses qui avaient encore besoin de beaucoup de travail et qui en auront toujours besoin). Et tout cela devait améliorer cette personne que j'étais.

⁶² Lee a 84 ans. RP

⁶³ Autrement dit, pas question de s'y résigner. RP

15.5 L'ENTRAÎNEMENT DU CERVEAU, UNE MANIÈRE DE VIVRE

C'est ainsi que je suis devenu — et que je demeure toujours — un *partisan convaincu de l'entraînement 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 processus/parcours d'autoguérison du bégaiement, je commençai à élargir mes AS et mon AH afin de m'attaquer à d'autres enjeux que le seul 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.

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, plus enclin à rire. *Bien que je n'en étais 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.*

15.6 ABANDONNER NOS CERVEAUX À LA CHANCE

À défaut d'avoir un programme quotidien d'entraînement de notre cerveau, nous abandonnons ceux-ci à la chance, à «l'Environnement» (soit l'ensemble de tous les cerveaux gravitant dans notre entourage : que ce soient nos enseignants, nos coaches, notre famille, nos amis, nos connaissances, les médias, la télévision, la liste est infinie).

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 jardiniers. Mais c'est faire fi du fait que notre Environnement opère de façon désordonnée, par chance et accidentellement. L'Environnement est, selon sa véritable nature, chaotique (la loi universelle du chaos). Les forces qui le propulsent sont la confusion, la discorde et la violence. Devons-nous vraiment laisser les forces aléatoires de notre Environnement diriger nos cerveaux et dicter ce que nous devons penser, tout cela influençant notre avenir?

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 pour céder 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.

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 forment 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. *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 favorise 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, 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 également d'améliorer ma parole.

15.9 LA VIE, UNE QUESTION DE PERCEPTION

La vie est la perception de ce que nous en avons fait ou de ce que nous en faisons.

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 en dépend.

À certains moments, quand j'étais plus jeune, je voyais le beigne ; à d'autres moments, je voyais le trou. Je « ne choisissais 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 Séances d'Autohypnose pour entraîner 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 *bénédictions* et je demande à mes PQB de faire une liste des leurs et de me lire cette liste. Comme les paroles de cette vieille chanson : « *Je me couche en comptant mes *bénédictions* »*. Essayez-le. C'est efficace. Cela soigne toute votre personne — y compris votre parole.

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 contre Lee et Vous contre Vous.

Pour gagner à ce jeu très personnel, une seule chose est requise : le meilleur de vous-même. En donnant le meilleur de vous-même, votre 100 %, 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.

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 d'eux-mêmes; et c'est ce qui fait une différence. Comme l'a si bien dit Thomas Edison (l'inventeur de l'ampoule électrique), « 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.

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 l'autoguérison, plusieurs s'accrochant à des méthodes qui ne fonctionnent pas pour eux. Je suis convaincu que chacun d'eux pourrait s'autoguérir en faisant seulement confiance aux méthodes qui ont tellement bien fonctionné pour moi et mes Compagnons d'Armes. Hélas, certains ne veulent simplement pas donner une chance à mes méthodes. Certains d'entre eux refusant

d'essayer certaines parties de mes méthodes, il est donc difficile de les aider. C'est décevant, car ma joyeuse bande de Personnes Qui se sont Autoguéries et moi-même voulons tellement aider toutes ces personnes avec qui nous sommes en contact, tel que mentionné à la Section 17.

Alors cher lecteur, après analyse, pour qu'une autoguérison soit possible, 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 s'autoguérir du bégaiement. Mais cela en vaut 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?

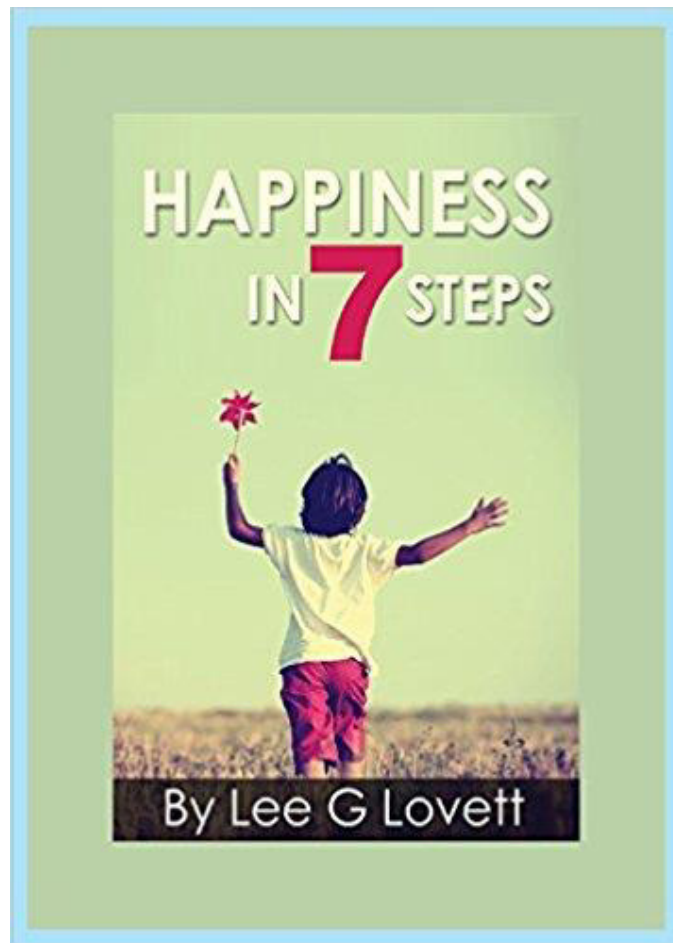
Nous n'avons qu'une seule vie à vivre sur cette planète, pourvu que nous chassions. C'est une véritable honte de ne pas faire en sorte à ce qu'elle soit la meilleure que possible. C'est ce que je fais, ce que je ferai, quitte à mourir en y travaillant encore. J'espère que vous vous joindrez à moi — à essayer de vous améliorer, pas de mourir ☺.

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.

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 (court livre), [*Happiness in Seven Steps*](#), que j'ai écrit il y a trois ans pour ma progéniture. Ce livre vous livre 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 ses 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 train» et aussi loin du dalot mental qu'il m'est possible de le faire.

Vous trouverez ce petit livre sur [Amazon](#).



Section 16

REMARQUES FINALES

« Sans buts, nous n'avons aucune volonté de vivre. »

Ivan Turgenev (Auteur, 1818-1883)

16.1 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 Franklin⁶⁴, 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 m'a aidé à progresser sur tous les fronts.

Comme vous le savez, pour plusieurs PQB, le bégaiement semble incurable — comme l'affirment constamment plusieurs membres de la Communauté et certains thérapeutes. Pour cette raison, plusieurs ne veulent pas s'aventurer à essayer de se guérir. Comme moi, ce livre et ses adhérents l'ont démontré, l'autoguérison est un objectif atteignable, et cet objectif n'est pas si difficile que cela pour de diligentes abeilles ouvrières.

Bien que des pensées de bégaiement vont et viennent encore dans mon esprit, personne ne peut me surprendre à bégayer parce que j'ai de nombreux moyens/Trucs à ma disposition pour battre les peurs du bégaiement et ainsi éviter ce dernier. Lorsque des peurs de bégaiement font

⁶⁴ Je suis justement en train de lire *Benjamin Franklin, An American Life* par Walter Isaacson. Absolument fascinant ! J'ai rarement lu un livre aussi vite. Je viens tout juste de constater qu'il est traduit en français. Cliquez [ICI](#). RP

soudain irruption dans mon esprit, je prends plaisir à les descendre comme des pigeons d'argile à portée de fusil (avec comme balles dans mes « fusils "tous mes Trucs).

Je n'ai plus (pour ma parole) à lire tout haut ni à faire des AS ou de l'AH. Sauf lorsque je coache une PQB, je ne pense plus au bégaiement, raison pour laquelle je me présente comme « Lee, libéré du bégaiement à 98 % ». Je me garde un coussin de 2 % pour les peurs aléatoires de bégaiement, peurs que je prends plaisir à écraser lorsqu'elles font irruption dans mon esprit. Et cela, c'est précisément ce que vous pouvez également faire pourvu que vous soyez disposé à assimiler les méthodes pour combattre le bégaiement en y travaillant assidument pendant quelques mois. Et si vous en avez besoin, recevoir un coaching sur Skype avec une personne s'étant déjà autoguérie en appliquant les méthodes de ce livre. Voir Section 17 (page 276).

J'ai enregistré une vidéo que vous trouverez sur le site de l'International Stuttering Association (ISA), vidéo accompagnée de la remarque suivante : « [Stuttering Became the Greatest Blessing in My Life](#) » (Le bégaiement est devenu la plus grande bénédiction de ma vie.) Je le pensais et le pense toujours. 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 je 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 brisée est devenue plus forte au 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) écrit « Hope springs eternal in the human breast »⁶⁵ 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.*

⁶⁵ 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 **choisir/imposer** vos propres pensées...

*En croyant pouvoir vous améliorer,
vous vous améliorerez. »*

16.2 RECOMMANDER DES THÉRAPIES ET DES THÉRAPEUTES

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, encore une fois, je recommande une thérapie à tous.*

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, formation que je n'ai pas.

J'ai donc la ferme conviction que *tout être humain peut 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 cela ne change en rien ma ferme conviction que la guérison du bégaiement est et demeure la responsabilité première et ultime de la PQB et qu'elle doit prendre la forme d'une **auto**guérison. *D'autres peuvent certes vous aider; mais seule la PQB, vous, pouvez réussir à vous guérir.*

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 preuve que les autoguérisons sont possibles en utilisant les méthodes de ce livre.

16.3 POUR COMMUNIQUER AVEC L'AUTEUR

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.)

Je désire et je souhaite tellement que vous réussissiez. Et j'aimerais connaître vos progrès, ou votre poursuite vers ceux-ci, alors que vous vous exercez aux méthodes expliquées dans cet ouvrage.

Envoyez-moi un courriel à info@leeglovett.com (ou passez par Richard pour le faire traduire du français à l'anglais). Je ne peux garantir que je répondrai à tous, mais soyez assurés que je ferai de mon mieux.

(Pour les anglophones) Encore une fois, si vous désirez une aide pour mettre en œuvre les méthodes de ce livre, moi et certains de mes Compagnons d'Armes autoguérés offrons des

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

psychothérapies individuelles pour le bégaiement, gratuitement,⁶⁶ via courriels, *Skype* et *FaceTime*, avec autant de PQB que nous le permettent nos disponibilités.

Bien qu'aucun d'entre nous n'ait une formation en orthophonie, nous comprenons fort bien le bégaiement et la façon dont les méthodes mènent à l'autoguérison. Notre seul « paiement », c'est votre autoguérison. Joignez-vous à nous. Voyez la Section suivante.

Bonne chance. En contribuant votre part du travail, vous ferez votre propre chance. Vous **DEVIENDREZ** fluide, et même le meilleur orateur ou la meilleure oratrice de votre groupe — et en plus, vous aussi pourrez un jour dire « Le bégaiement fut la plus grande bénédiction de ma vie. »

Lee G. Lovett, une PQAG
Personne Qui s'est AutoGuérie
info@leeglovett.com

⁶⁶ Comme le dit si bien Lee : « As a labour of love. » RP

Section 17 : Postscriptum

NOUS ANNONÇONS LA FORMATION DE SPEECH ANXIETY ANONYMOUS

Une organisation sans but lucratif
Où des PQB autoguéries aident d'autres PQB
(Disponible en Anglais seulement)

**« Si je peux dire *UN* mot n'importe où, n'importe quand,
alors, je peux dire *N'IMPORTE LEQUEL* mot, n'importe où, n'importe quand. »**

Lee G. Lovett

C'est avec grand plaisir que j'annonce la formation de l'organisme sans but lucratif dont je rêvais, «Speech Anxiety Anonymous» (SAA). Une poignée de mes intrépides Compagnons d'Armes autoguérés et moi-même créons dès maintenant SAA pour vous, les PQB à travers le monde.

SAA est un organisme sans but lucratif qui ne facturera rien aux PQB et qui n'accepte pas de dons. Il sera disponible à toutes les PQB de par le vaste monde. SAA organisera des forums en ligne et entend offrir :

- Des vidéos de PQB autoguéries (avec leur permission)
- Des entrevues en direct avec ces mêmes personnes
- Des séances de coaching en ligne
- Q et R des participants.

BÉGALEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Toute PQB, de n'importe où dans le monde, peut joindre nos rangs simplement en vous inscrivant. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant en nous laissant vos coordonnées et nous vous contacterons.

SAA espère pouvoir démarrer son forum périodique en ligne vers la fin de 2017, lequel se tiendra aussi souvent que la demande le justifiera.

Afin de recevoir toutes les mises à jour et les informations gratuites, et pour vous inscrire sur la liste d'attente des séances gratuites sur Skype afin que nous vous aidions à progresser dans votre autoguérison, rendez-vous sur [le site SAA](#) ou à www.speechanxietyanonymous.org

Je conclus ce postscriptum avec le petit 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 interviennent. »*

Partie IV

AUTRES LIVRES ET RESSOURCES

COMMENTAIRES SUR LES AUTRES LIVRES

Pendant ma bataille de 25 ans avec le bégaiement, je n'ai jamais lu quelque livre que ce soit sur le sujet, car je ne connaissais l'existence d'aucuns. Mon seul « thérapeute » fut le psychiatre (avec qui j'eus six séances d'une heure chacune, à la fin des années 1950). C'est alors que je lus des livres sur l'hypnose et la psychiatrie en essayant avec assiduité de les mettre en pratique.

Mes premières tentatives d'autoguérison furent (1) d'enrichir mon vocabulaire, un très long processus, lequel m'aida immensément pour ma carrière d'avocat, et (2) à devenir très bon avec l'autohypnose qui me fournit un important soulagement immédiat. Plus tard, j'ajoutai toutes les autres méthodes décrites dans ce livre et qui m'amènèrent à l'autoguérison.

En 2015, après avoir été incité à le faire par quelques personnes que j'avais, il y a longtemps (dans les années 1970) aidées, je décidai d'écrire ce livre. Puis j'allai, avant de terminer mon livre, sur internet, chercher des ouvrages sur le bégaiement. J'en trouvai toute une pléthore, la plupart rédigés longtemps après que ma crise personnelle avec le bégaiement eut atteint un sommet. Je commandai des douzaines de ces livres, *mais je décidai de ne pas les lire **avant** d'avoir terminé la rédaction de ce livre* parce que, pour le meilleur ou pour le pire, je désirais présenter l'histoire de mon parcours personnel et de mes autoguérisons (mes méthodes), sans fioritures, lesquelles (mes méthodes) j'avais mises au point et qui s'avèrent efficaces, et le sont toujours, pour moi.

Mon livre une fois terminé, je lus ou fis une lecture rapide des livres écrits par d'autres sur le sujet, plusieurs d'entre eux étant énumérés dans la bibliographie qui suivra. Bien que ces livres soient intéressants et instructifs et que je sois persuadé qu'ils aidèrent plusieurs d'entre vous, *la plupart d'entre eux semblaient s'adresser davantage aux orthophonistes qu'aux PQB. Et même ceux qui s'adressaient aux PQB, me semblaient passer beaucoup trop de temps à analyser les PQB, à théoriser sur les mystères du bégaiement et ne s'attardaient pas suffisamment à définir et à décrire des étapes à entreprendre qui allaient les amener à une guérison et leur épargner des rechutes.*

D'autres livres présentaient de complexes suggestions, des pages de tableaux, de graphiques, de voyelles, des méthodes de respiration, des techniques de vibration, etc., aucune de ces méthodes ne m'attirant, ma conception d'une guérison étant très différente. De toutes les méthodes sur lesquelles j'ai lu, la «prolongation de mots» est la plus utile, car elle est efficace, mais seulement à doses limitées, autrement la parole devient laborieuse et insoutenable. Après avoir publié mon livre au printemps 2016, plusieurs PQB attirèrent mon attention sur d'autres livres, livres que j'aborde ci-après.

De la majorité de mes lectures, je fus frappé et attristé par les nombreuses et tristement «conclusions» négatives, la plupart ayant été rédigées par des gens compatissants et érudits, qui étaient aussi des PQB et des Ph. D., souvent en orthophonie! Peu importe, *la plupart d'entre eux ont été prudents en ne se déclarant pas guéris*, en se qualifiant «d'interlocuteurs adéquats», mais, de toute évidence, ils étaient toujours détectables comme PQB.

(Un bon nombre des PQB avec qui je skype affirment être «des PQB très légèrement» alors, qu'en réalité, elles sont à la frontière d'un bégaiement sévère.) Elles sont devenues tellement habituées à leur condition qu'elles ont appris à l'accepter et ont l'impression que leur bégaiement est moindre. Cela peut sembler, en quelque sorte, une bénédiction. Personnellement, je préfère affronter la réalité, aussi abjecte soit-elle, et m'attaquer au problème tête première avec la ferme détermination de le vaincre.

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.»

J'ai appris aujourd'hui sur Google que le Dr Murray est toujours vivant et âgé dans les 90 ans. J'ai l'intention de le contacter pour nous introduire, moi et mes Compagnons d'Armes, via Skype, afin de lui montrer comment nous avons progressé. Je sais qu'il sera très heureux d'apprendre cela, comme presque tout le monde à qui j'en parle.

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 l'espoir que j'ai eu* [de guérir mon bégaiement]... En attendant, 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, 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.)

Plusieurs auteurs de livres sur le bégaiement ne sont pas des PQB, mais 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, 5000 \$ pour une thérapie de deux semaines et 2000 \$ pour un refresher – une remise à niveau). 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, les résultats espérés 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.

Fait intéressant, *je n'ai pas observé dans ces autres ouvrages quelque chose qui ressemblerait à des 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.

Après avoir publié la première édition de ce livre au printemps 2016, je commençai à être contacté par des PQB. Au moment de la publication de cette 2^e édition, au printemps 2017, tout près de 2000 PQB me trouvèrent sur Facebook et je fus en communication avec plus d'une centaine d'entre eux (par courriel, texto, Facebook, Messenger, FaceTime, conversation sur Skype, téléconférence Skype et même au téléphone), et j'étais alors activement sur Skype avec de 10 à 20 PQB par semaine. Et c'est ce QUE CES PERSONNES m'ont appris qui me motiva à rédiger cette 2^e édition.

Plusieurs d'entre elles me dirigèrent vers quelques autres ouvrages. Ceux-ci incluaient les écrits de *Ruth Mead*, *John Harrison* et du *Dr Bob Bodenhamer*. Je venais tout juste de lire l'excellent ouvrage de Ruth Mead, [*La parole est un fleuve*](#), avant d'écrire cette 2^e édition. J'ai trouvé ce livre tellement intéressant que je lui ai consacré la nouvelle Section 10 de cette 2^e édition.

Bien que je n'aie pas eu le temps de lire les ouvrages de John Harrison ([*Redéfinir le Bégalement*](#)) et du Dr Bodenhamer ([*I Have a Voice: How to Stop Stuttering*](#)), à en juger par ce que Ruth Mead écrit sur ces ouvrages et par les commentaires de mes amis PQB, *j'en déduis que ces trois auteurs partagent des points de vue similaires* : à savoir que la parole doit être spontanée et que, peu importe les méthodes utilisées, le but est de parler sans planifier notre parole. Je suis, en effet, d'opinion que le fait de *planifier les mots que nous allons dire est la cause centrale du bégalement*. Il est vital de reconnaître cela; le problème EST de savoir comment cesser de planifier les mots. Mes méthodes ont pour moi réglé cette question et elles le font maintenant pour d'autres.

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), 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.

Mon but est de faire disparaître autant de bégaiement que possible dans le monde. Mon but n'est pas de « détenir des droits » sur mes méthodes ou d'en tirer un bénéfice quelconque.⁶⁷ Je n'accepterai jamais un sou pour mon travail auprès des PQB. J'ai espoir que mes méthodes deviendront populaires et que d'autres auteurs et thérapeutes les adopteront et les répandront afin d'éradiquer cette menaçante malédiction qu'est le bégaiement. Tout ce que je demande aux autres qui utiliseront mes méthodes, c'est de ne pas faire payer les PQB pour les utiliser.

Même si d'autres ignorent mon livre et mes méthodes, je vais persévérer, en aidant tous ceux que je pourrai par mes écrits et mes séances sur Skype. Je vais également encourager mes PQB autoguéries — lesquelles deviennent chaque mois de plus en plus nombreuses — à m'épauler en aidant d'autres PQB à s'autoguérir. C'est tout ce que je sais faire et que je peux faire.

Aucune guérison, autoguérison ou guérison avec thérapeute ne durera à moins que la PQB soit disposée à mettre en œuvre et à s'auto-traiter quotidiennement, l'ampleur de son travail étant dictée par l'importance de son problème afin de vaincre le bégaiement et de le garder à distance respectable. Comme le suggèrent mes étapes 5 & 6, s'approprier et garder le contrôle de notre cerveau est un processus à vie qui transcende, et de loin, les seules exigences du bégaiement.

En somme, virtuellement tous les autres bouquins traitant du bégaiement peuvent, à un certain degré, vous être utiles. Alors, si vous en avez le temps, lisez-les.

La bibliographie qui suit commence par énumérer des livres (1) sur l'autoconditionnement / l'Autohypnose (2) des livres parlant du cerveau, et (3) de l'entraide (dans le sens de s'aider soi-même). Je ne vous inciterai jamais assez à les lire puisqu'ils vous aideront à utiliser mes étapes, lesquelles accéléreront et amélioreront votre progression vers votre victoire contre le bégaiement. Et comme boni, ils vous aideront à devenir une bien meilleure personne et, par conséquent, élèveront votre Karma et votre vie. Je termine la bibliographie par une liste de livres reliés au bégaiement, et je souligne ceux qui m'ont semblé les plus utiles.

⁶⁷ Lee retient en cela la leçon de Benjamin Franklin qui avait décidé de ne pas breveter ses inventions afin qu'elles soient gratuitement disponibles à tous. RP

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Puis je termine le tout par une énumération d'organisations relatives au bégaiement et de quelques blogues dignes d'intérêt. Cette liste est loin d'être exhaustive. Je ne suis généralement pas familier avec les organisations du bégaiement, car depuis que je me suis, il y a quelque 40 ans, autoguéri, je ne pense nullement au bégaiement — du moins jusqu'à ce que j'écrive mon livre à ce sujet en 2015.

BIBLIOGRAPHIE ET RESSOURCES

(Pour plusieurs ouvrages, il existe une traduction française. RP)

Autoconditionnement/Autohypnose

**** *A Practical Guide to Self-Hypnosis*, Melvin Powers ***

Audio version du livre précédent : <https://www.youtube.com/watch?v=-dh6RXbQQeo>

Helping Yourself with Self-Hypnosis, Frank S. Caprio, M.D.

Relatifs au cerveau

**** [Les Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau](#). De Norman Doidge.

Helping Yourself with Self-Hypnosis, Frank S. Caprio, M.D.

[L'autohypnose et l'autothérapie de Leslie M. Lecron](#).

Hidden Persuaders, Vance Packard. PDF en français : [La Persuasion clandestine](#).

The Power of the Mind to Heal, Joan Borysenko Ph. D.

**** [Biologie des croyances](#), Bruce Lipton, Ph. D.

*** *Use Your Brain*, Daniel Amen, MD

[La puissance de votre subconscient](#), Dr Joseph Murphy

S'aider soi-même (tous des 5 étoiles, le mien n'étant pas noté)

Acres of Diamonds, Russell Conwell

As a Man Thinketh, James Allen. En français : [l'homme est ce qu'il pense](#).

Happiness in Seven Steps, Lee G. Lovett

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

OUVRAGES SUR LE BÉGAIEMENT

(Je n'ai pas lu les ouvrages de Bodenhamer ni de Harrison. Mais je note que d'autres les ont fortement recommandés.)

**** « [La parole est un fleuve](#) » de Ruth Mead

[Dr. Bob Bodenhamer Talks About Stuttering](#)

[Transcending Stuttering](#), John C. Harrison

Voyez le site [Traductions françaises](#) pour de nombreux ouvrages traduits en français.

J'ai lu les ouvrages suivants, mais je ne désire pas les noter.

[L'Histoire d'un bègue](#), par Frederick Pemberton Murray.

Effective Counselling in Stuttering Therapy, Stuttering Foundation Publication No. 0018.

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 bégaient](#), 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 bégaie : comment en parler à l'école](#), de Goodbye Bégalement.

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 bégaient](#), 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.

Pour améliorer votre vocabulaire

[Words You Need to Know](#), par Lee G. Lovett

30 Days to a More Powerful Vocabulary, Dr. Wilfred Funk/Norman Lewis.

Quelques groupes de PQB

Parmi les groupes/organisations les plus connus que vous trouverez facilement en googlant :

[Association Parole-Bégaiement](#)

[L'International Stuttering Association](#) (ISA)

[Stuttering Foundation of America](#) (SFA)

[National Stuttering Association](#) (NSA)

Pour plusieurs autres sites francophones d'intérêt, aller à la page 664 du livre de John Harrison (Cliquez [ICI](#) et rendez-vous à la page 664 [ou 703 du PDF sur Acrobat Reader])

QUELQUES MOTS SUR L'AUTEUR



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, s'est guéri de son bégaiement. Il a aidé, et continue d'aider, d'autres Personnes Qui Bégaiant (PQB) à trouver leur sortie du bégaiement. Il définit « autoguérison » comme une réduction de Satan le Bégaiement au point qu'il ne soit plus détectable par des inconnus. M. Lovett a librement distribué son livre à d'innombrables PQB. Il désire simplement partager ses « secrets » avec autant de PQB que possible.

Depuis la publication de la 1^{re} édition de ce livre au printemps 2016 (une année avant la publication de la 2^e édition), il a été « trouvé » par quelque 2000 « Amis » sur Facebook, la grande majorité d'entre eux étant des PQB. Il communiqua (par courriel, Messenger, Facebook, téléphone, etc.) avec plus d'une centaine d'entre eux et, avec de 10 à 20 personnes par semaine, via Skype (gratuitement). Il vient de mettre sur pied un organisme sans but lucratif pour aider les PQB (« Speech Anxiety Anonymous »), où ses Compagnons d'Armes autoguérés et lui-même offrent leur aide (en anglais), gratuitement, aux PQB par le vaste monde. Leur noble cause? Éradiquer Satan le Bégaiement de la planète.

BÉGAIEMENT & ANXIÉTÉ : AUTOGUÉRISON

Lee G. Lovett 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, il mit entre 10 et 15 autres années pour découvrir et mettre en œuvre les autoguérisons qu'il a divisées, dans ce livre, en six étapes conviviales. En somme, la bataille de l'auteur contre son bégaiement situationnel dura entre 20 et 25 ans.

Il admet que d'errantes peurs de bégaiement montrent encore sporadiquement leurs affreuses têtes. Mais il ajoute ne plus être, depuis plusieurs décennies, une PQB détectable par quiconque et offre, comme preuve, des entrevues sur Skype et la version audio de son livre, version qu'il a entièrement lue lui-même.

Avant de pratiquer le droit et de cofonder une bonne centaine d'entreprises, M Lovett a occupé plusieurs emplois à plein temps pour payer ses études qu'il entreprit par les soirs (serveur, chauffeur de taxi, livreur de glace, ouvrier dans une usine d'acier, commis au Sénat américain, portier, gérer les pages républicaines [et à opérer un cauchemardesque standard téléphonique au Sénat américain], suivi de vendeur porte-à-porte puis une année comme Directeur des ventes nationales pour un fabricant de matériel électronique en plein essor de Boston.

Puis il est devenu avocat et rédigea plusieurs livres sur la loi des communications, en plus d'être éditeur du Law Journal. Mais la plus grande partie de son temps consistait à cofonder plus d'une centaine d'entreprises de radio, par câble [câblodistribution], de téléphonie cellulaire et d'autres entreprises, la plupart d'entre elles ayant été, depuis longtemps, vendues à ou fusionnées avec des compagnies publiques, mais toutes sont toujours en opération. Pour plus de renseignements à mon sujet, voir <http://leeglovett.com/about/>

Retiré depuis de nombreuses années, Lee demeure un homme de famille dévoué, marié à Lynda Barnes Lovett [talentueuse pianiste, compositrice et chanteuse, www.lyndalovett.com]. Ils

ont quatre fils et 13 petits-enfants en plus d'un arrière-petit-fils. 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 sont publiées sur son site web à <http://leeglovett.com/books/>

Lee a rédigé plusieurs essais [sur des sujets tels que la colère, l'ennui, 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 inachevé» ou «une œuvre inachevée»]. Il préfère observer plutôt que de prêcher. Voyager le lien vers son site web : <http://leeglovett.com/observations/>

Bien qu'il n'ait pas été formé pour cela, M Lovett conseille maintenant, gratuitement, par courriel, Skype, FaceTime, téléphone, etc. des PQB, individuellement ou collectivement. On peut le joindre à info@leeglovett.com

Autres livres de Lee Maintenant sur Amazon-Kindle

[*Happiness in Seven Steps*](#)

[*WORDS You Need to Know
& Facts You're Embarrassed Not to Know*](#)

[*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

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>

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 autoguériss]

<https://speechanxietyanonymous.org/>

Lien vers l'épouse musicienne de Lee :
<https://lyndalovett.com/wp-admin>

CELA TERMINE LE COMMENCEMENT
DE VOTRE 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, pas 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, ses techniques et méthodes sont décrites en détail dans ce livre.

Ce livre est écrit par un ancien «bègue.» Il s'adresse aux PQB, aux parents d'enfants qui bégaiement, à ceux qui œuvrent auprès de personnes qui bégaiement, à ceux qui souffrent de sérieuses attaques d'anxiété/de panique, spécialement en relation avec les prises de parole en public — et à ceux qui désirent «devenir le patron de 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.

Traduction, janvier 2018. Richard Parent. Après correction avec ANTIDOTE (partie III).

SOURCE : Traduction intégrale de "[Stuttering & Anxiety, self-cures : What 100+ PWS Taught Me.](#)"
2^e Édition. Par Lee G. Lovett. Traduction de Richard Parent.