



HABILETÉS AUTOMATIQUES — PAROLE PHYSIQUE — PENSÉE MÉTAPHYSIQUE

Par Matthew O'Malley

Il y a environ 9 mois, j'eus une révélation. Bien que cela me semble aujourd'hui évident, j'ai ignoré ce fait pendant longtemps. À force de composer avec la nature imprévisible du bégaiement (bonnes journées, mauvaises semaines, bons mois, etc.), la différence entre les bonnes et les mauvaises journées finit par s'imposer à moi. Ces jours où ma parole était bonne, alors que j'étais très fluent, je démontrerais un pourcentage élevé de parole «automatique.» Mais les jours où ma parole était exécration (moins fluente), je subissais une réduction importante de parole «automatique» et je devais davantage contrôler, manuellement et consciemment, ma parole afin de faire sortir les mots. Cette prise de conscience me semblait assez importante.

À ce moment-là, j'avais déjà entrepris mon parcours à la recherche de découvertes et pour en apprendre davantage sur le bégaiement; je me mis donc à réfléchir sur les habiletés automatiques. Définissons ce terme: une habileté/compétence automatique est une action pouvant être exécutée quasi sans effort. Elle ne demande que peu ou pas d'attention de notre part. Il s'agit généralement d'une habileté que l'individu a maîtrisée. Nous avons plusieurs habiletés automatiques. Par exemple, si je suis assis sur mon divan et que je veux me rendre au frigo, je n'ai qu'à me lever et à marcher jusqu'au frigo. Je n'ai pas à y penser, pas plus que je doive prêter une quelconque attention à la mécanique de flexion des muscles de mes jambes pour me tenir debout ou toute autre chose de similaire. Je (mon corps) sais (sait) quoi faire et je (il) le fais (fait). C'est une habileté automatique. Parmi les habiletés que nous pouvons énumérer, je mentionnerai la marche, courir, conduire une voiture et se tenir à vélo. Il s'agit là d'activités que nous savons faire sans y penser. Maintenant, pour la majorité des gens (sauf pour les Personnes Qui Bégaiement [PQB]), parler constitue une habileté automatique. Pour les PQB (moi y compris), parler en mode «automatique» ne se produit pas tout le temps.

Désirant développer à partir de cette constatation, je me posai une intéressante question. Pourquoi la parole est-elle la seule habileté automatique à ne pas fonctionner adéquatement (bégaiement)? Comment se fait-il que personne ne connaisse de blocages — ou autres comportements similaires au bégaiement — avec toute autre habileté automatique? Pourquoi n’y a-t-il pas un trouble/syndrome pour le mode automatique de la marche/course/conduite automobile/vélo provoquant un défaut, une cassure involontaire (à défaut d’un meilleur terme) alors qu’il existe cette condition que nous désignons disflueance/bégaiement pour laquelle le mode automatique ne fonctionne pas adéquatement? Qu’est-ce qui diffère chez le mode automatique de la parole qui mène à ce syndrome que nous désignons bégaiement/disflueance comparativement aux autres habiletés automatiques qui, elles, ne mènent pas à un syndrome semblable à celui du bégaiement? Pour être plus concis, personne ne « bloque » en marchant. Pourquoi alors certaines personnes « bloquent-elles » en parlant? Les deux sont pourtant des habiletés pouvant s’automatiser!

Une réponse courte serait que la parole constitue une tâche plus complexe. Elle implique des actions motrices sophistiquées, la respiration, la vibration des cordes vocales, etc. Bien qu’une telle explication ait quelque mérite, j’ai cherché davantage, car je ne crois pas qu’il s’agisse-là d’une explication suffisante pour expliquer ce phénomène.

Après une réflexion soutenue, j’en vins à quelques conclusions théoriques. J’y répondrai d’abord de manière très concise avant d’expliquer plus en détail. Premièrement, le lien très étroit entre la pensée et la parole y joue un rôle. Le facteur temps y joue également un rôle. Il y a aussi notre pulsion à vouloir contrôler qui y est pour quelque chose.¹

Commençons par le premier de la liste. Puisque cela deviendra quelque peu technique, suivez-moi bien. « Le lien très étroit entre la pensée et la parole y joue un rôle. » Laissez-moi expliquer cela davantage. La pensée est de nature métaphysique alors que la parole est physique. La pensée appartient au domaine du conscient. La production de la parole est un acte physique mettant en œuvre la contraction et la relaxation de muscles. Les pensées et les mots sont totalement non-physiques. Ce sont, dans l’esprit humain, des idées et des symboles. Vous ne pouvez me montrer une pensée sous forme de matière. Donc, parler est un acte physique, mais la pensée est métaphysique.

Lorsque nous parlons (acte physique), notre but est de transmettre des pensées, des mots et des idées (tous des éléments métaphysiques du domaine du conscient). Donc, la parole (vibration des cordes vocales, mise en place des articulateurs, etc.) constitue un acte physique dont l’intention est d’exprimer des choses qui ne sont pas physiques (mots, pensées et idées). En résumé, le but de l’activité physique de parler est d’exprimer des choses qui ne sont pas physiques (mots, pensées, idées).

Il s’agit d’une importante nuance entre la parole et ces autres habiletés automatiques que j’ai énumérées. Pour l’activité physique de la marche, l’intention de l’activité physique de marcher est de marcher physiquement. Dans ce cas, l’intention physique est combinée à l’action physique. C’est la même chose lorsque nous allons en vélo. Lorsque nous allons en vélo, c’est une activité physique et tel est le but d’une promenade en vélo. Le but de se promener à vélo est de faire bouger votre

¹ Matthew développe les deux derniers éléments dans un autre article que vous trouverez [ICI](#).

corps physiquement. Donc, au risque de me répéter, comme pour la marche, l'intention d'une randonnée à vélo est physique et l'action correspondante est également physique. Dans ces exemples, l'intention et l'action exécutée appartiennent au même domaine : le domaine du physique. *Cette combinaison de l'intention et de l'action, les deux appartenant au domaine physique, constitue une raison suffisante pour laquelle personne ne « bloque » en se livrant aux habiletés automatiques que sont la marche et une randonnée en vélo.*

Par contre, avec l'action physique de parler (faire bouger les articulateurs, faire vibrer les cordes vocales), l'intention de l'action n'est pas physique, mais métaphysique. L'intention de l'acte physique de parler n'est pas le mouvement physique de votre mécanisme de parole. Ce n'est aucunement l'intention. Votre intention est vraiment de transmettre des pensées, des mots et des idées métaphysiques. Donc, dans le cas de la parole, l'objectif de l'action est métaphysique (partager des idées, des mots et des pensées) alors que l'acte comme tel est physique (parler). Dans ce cas, l'intention de l'acte et l'acte lui-même appartiennent à des domaines différents. *Un est métaphysique (exprimer des pensées), l'autre est physique (faire bouger physiquement votre mécanisme de la parole).* Voilà une raison pour laquelle cette habileté automatique de la parole peut devenir bégayée alors que personne ne « bégaye » ou bloque en marchant. Cela explique partiellement pourquoi personne ne « bloque » en vélo, mais le fait en parlant (les PQB comme moi). Pour la parole, l'intention de l'action est du domaine métaphysique (partage/transmission d'idées) alors que l'action comme telle (faire bouger physiquement le mécanisme de la parole) est du domaine physique.

Laissez-moi expliquer davantage. Les mots, les pensées et les idées existent dans nos cerveaux. Dans nos têtes, ils sont complets. Ils sont intemporels. Ils n'ont aucune nature physique. Une pensée ne peut se manifester physiquement. Vous ne pouvez me montrer la matière physique d'une pensée. Mais ce n'est que par une action physique, dans ce monde physique qu'est le nôtre, que nous pouvons communiquer (verbalement) avec un autre être humain. C'est par le langage que nous communiquons, avec une précision relative, nos pensées et nos idées. La manière dont nous exprimons, dans ce monde physique, le langage, c'est par des mouvements séquentiels de notre mécanisme de la parole. Donc, pour exprimer ces mots, ces pensées et ces idées qui sont complets, intemporels et métaphysiques, on décompose des actions physiques de parole en une série répartie dans un court laps de temps.

Il est intéressant de noter ici que *les PQB démontrent une plus grande activité de leur hémisphère cérébral droit* lorsqu'elles parlent que leurs vis-à-vis qui ne bégayaient pas. En effet, les locuteurs fluides démontrent une plus grande activité de leur hémisphère gauche en parlant. L'hémisphère droit compose avec des choses holistiques. Cet hémisphère compose avec des représentations internes (images) complètes et les choses dans leur forme intégrale. L'hémisphère gauche est plus linéaire. Il compose avec des choses telles que les séquences (ou suites) et le temps. Ce qui donne une certaine crédibilité à ce que j'avance. La PQB tente de transmettre la signification complète de ce qu'elle exprime avec le côté droit de son cerveau. La personne fluente utilise le côté gauche de son cerveau pour ficeler séquentiellement en un tout les sons de parole (syllabes et consonnes) qui communiqueront le sens de ce qu'elle veut dire à ses interlocuteurs.

Une précision rapide relativement aux mots. Le mot est une unité de signification, du sens d'un message. Mais nous disons les mots par des mouvements en série (ou séquentiels) de notre

mécanisme de la parole, mouvements qui se transforment en sons. Il arrive que des PQB tentent de transmettre plusieurs mots complets d'un seul coup, ce qui est évidemment impossible. Il faut distribuer dans le temps (ou sérialiser) les mouvements de parole qui forment le mot pour communiquer la pensée que vous souhaitez transmettre.

Ainsi, une des pièces du casse-tête du bégaiement est que nous, qui bégayons, désirons exprimer/transmettre nos pensées. Nous désirons que nos pensées soient bien comprises. Nous tentons de transmettre le sens physiquement, ce qui occasionne un blocage puisque le sens (les idées, les mots) ne peut se transmettre physiquement. Il peut se produire — et cela est relativement profond — que nous déclenchions une modification de l'environnement physique avec notre mécanisme de la parole, changement qui sera interprété par notre interlocuteur comme sens/signification. Notre monde physique devient ainsi le médium par lequel nous transmettons les idées métaphysiques provenant de notre esprit.

Mais nous devons inconsciemment nous rappeler que la parole elle-même est purement un acte physique. Lorsque nous bougeons nos lèvres, notre langue, notre mâchoire, etc., ces mouvements n'ont aucune signification inhérente. Il s'agit, purement et simplement, d'une action physique. *Les PQB (moi y compris) combinons signification et mouvements.* Il n'y a pas de signification/sens dans le mouvement. C'est comme si nous pensions que les mouvements de parole comme tels portaient en eux la signification/le sens de notre message. Bien sûr, votre pensée a une signification, un message; mais cela n'empêche pas que vous deviez exécuter des mouvements physiques dénués de toute signification pour transmettre cette pensée. Les PQB tentent de transmettre un sens physiquement, ce qui est impossible.

En tant que PQB, *nous devons séparer l'acte physique de parler de la pensée métaphysique.* Le fait que nous entrecroisons ces deux choses constitue une partie du problème.

Essayez de gazouiller. Le gazouillis n'a pas de signification. Il s'agit simplement de mouvements du mécanisme de la parole dénués de signification. Ironiquement, il en est de même en produisant des sons de parole interprétés comme des mots. Mais lorsque nous, les PQB et selon ma théorie, nous parlons en mots, nous rattachons un sens (un signifié) aux mouvements. Et cela peut déclencher des blocages. Je sais pouvoir gazouiller toute une journée sans bégayer une seule fois. ***Je travaille présentement à développer des techniques qui contribueront à séparer la parole physique de la pensée métaphysique.*** Le gazouillis est un exercice que j'utilise présentement. (Vous devriez en faire l'expérience) en observant la nature dénuée de sens en bougeant votre mécanisme de parole tout en gazouillant.

Ma compréhension n'est pas encore complète. Comme je l'ai mentionné plus tôt, le temps et le contrôle y sont pour quelque chose dans la disflueur/bégaiement et, d'une certaine façon, tous ces éléments se font compétition et favorisent ainsi le bégaiement.

Je traiterai du rôle du temps et du contrôle [dans les quelques articles qui suivront.](#)

J'aimerais terminer avec ceci. Lorsqu'on y réfléchit sérieusement, on réalise que l'habileté de transmettre des objets métaphysiques (nos pensées et nos idées) est une des choses les plus époustouflantes qui existe. La parole et le langage sont vraiment de fascinants sujets d'étude et ils s'adressent à l'essence et à la nature même de l'âme humaine.

Source : Traduction de [AUTOMATIC ABILITIES—PHYSICAL SPEECH—METAPHYSICAL THOUGHT](#) Par Matthew O'Malley. Publiée le 11 juin 2015. De la série [UNDERSTANDING DYSFLUENCY](#). Traduction de Richard Parent, octobre 2017. Corrigé avec Antidote. Pour voir l'ensemble de mes traductions, cliquez [ICI](#).