

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

Par Matthew O'Malley

Traduit par Richard Parent

Ce texte se compose d'extraits et ne constitue donc pas la traduction intégrale du texte de Matthew. RP

Il y a quelques années, j'ai trouvé ma raison d'être : mieux comprendre le bégaïement et concevoir un traitement tiré de cette compréhension. Je m'y suis abandonné corps et âme et j'attribue la majeure partie de mon temps, de mes efforts et de ma concentration à cet objectif.

J'ai un esprit scientifique, cartésien et mathématique ; je suis issu d'une famille dont ce sont là les forces. Mais ma perspective de la vie est profondément spirituelle. Je crois, en effet, que l'univers vous donne ce que vous cherchez lorsque vous vous abandonnez totalement à votre objectif.

INTRODUCTION/VERSION ABRÉGÉE

La connexion humaine est au cœur de notre existence.

La connexion aux autres, l'approbation des autres et l'appartenance au groupe sont de profonds besoins de l'humain en tant qu'animal social. Par conséquent, une situation présentant une possibilité de rejet social, d'abandon et de désapprobation est perçue comme une menace à la survie de l'individu. On craint le rejet social comme la mort parce que, en raison de notre évolution, être banni/exclu d'une tribu signifiait la mort. Étant donné que le manque d'acceptation et d'appartenance est toujours perçu inconsciemment comme menaçant pour notre survie, lorsque ces besoins sont menacés, le subconscient humain perçoit cette menace de la même façon qu'il percevait un prédateur qui le menaçait de sérieuses blessures physiques ou de mort. Voilà pourquoi notre esprit, notre corps et notre système nerveux réagissent à une menace de rejet social ou d'abandon de la même manière qu'à une menace de mort physique.

Une personne qui bégaie (PQB) affronte souvent des situations sociales qui représentent une possibilité de désapprobation ou de rejet. Dans ces situations, la PQB entre dans une réaction dite « bats-toi, ou fuis, ou fige sur place », réaction rongée par l'anxiété, cette menace de rejet social étant inconsciemment traitée au même titre qu'une menace de mort.

La réaction bats-toi/fuis/figer sur place est conçue afin de permettre à l'humain de maximiser sa puissance corporelle et sa capacité d'exécution motrice musculaire brute. Afin d'atteindre ce résultat, le corps modifie ses réflexes corporels, sa tension musculaire et plusieurs aspects du système nerveux. Ces changements corporels et du système nerveux chez la PQB qui se retrouve dans l'arène sociale reposent sur le fait d'entrer dans un état de bats-toi/fuis/figer sur place, réaction qui affecte négativement sa capacité motrice sophistiquée de la parole, donnant ainsi lieu à un bégaïement accru (utiliser les muscles moteurs sophistiqués intervenant dans la parole n'étant plus d'une grande importance dans un scénario de vie ou de mort). Ces nombreuses modifications accompagnant la réaction bats-toi/fuis/figer sur place nuit à la capacité de la PQB à

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

initier et à exécuter les mouvements moteurs sophistiqués de moindre énergie, exacerbant ainsi les symptômes du bégaiement (blocages et répétitions).

Tout ce qui précède provoque une [anxiété sociale](#) accrue chez la PQB, comparativement à la population en général. De multiples expériences de désapprobation, de rejet et d'abandon à cause du bégaiement peuvent être [traumatisantes](#). Lorsque la PQB affronte à nouveau l'arène sociale, ces [souvenirs passés](#) du « traumatisme » referont surface et l'entrée de la PQB dans l'état [bats-toi/fuis/figer sur place](#) se répètera et se renforcera. Des interactions « ratées » lors desquelles la PQB a l'impression de ne pas avoir connecté avec son interlocuteur ou d'être rejetée amène un état de honte après de telles interactions. Ces états de honte et d'anxiété deviennent, d'ordinaire, profondément ancrés dans son subconscient.

Pour une PQB, une journée avec beaucoup d'interactions sociales accompagnées d'anxiété sociale se compare émotivement à une journée dans la nature sauvage ponctuée d'un nombre élevé de rencontres quasi mortelles (pour l'homme préhistorique). *De telles expériences à répétition auront un effet cumulatif dans le temps.*

En conjonction avec une thérapie cognitivocomportementale, l'exercice constant et discipliné de la [pleine conscience](#) et de la méditation devrait paver la voie à une diminution de l'anxiété et de la [honte](#).

VERSION COMPLÈTE

La NSA (National Stuttering Association) est la plus importante organisation de personnes qui bégaiement au monde. Son slogan est « Tu n'es pas seul. » Ce slogan, qui résonne chez plusieurs personnes découvrant la NSA autant que chez ses anciens membres, nous en dit un peu sur la nature du combat d'une PQB. Cette lutte en est souvent une de solitude, d'incompréhension, de ne pas pouvoir exprimer sa véritable identité et de ne pas être perçu selon ce que nous sommes vraiment. C'est un combat contre l'isolement, la déconnexion, la honte et même l'humiliation. Voilà pourquoi leur slogan « Tu n'es pas seul » résonne tant chez des millions de PQB.

Se sentir seul, isolé et déconnecté est douloureux. Pourquoi ?

Parce que nous sommes des êtres essentiellement sociaux. Nous appartenons à une espèce interdépendante. Nous sommes des mammifères. Nous habitons le corps et la neurophysiologie d'un animal social et de tout ce qui vient avec.

Notre besoin de connexion, d'approbation et d'appartenance est biologiquement profondément imprégné en nous. Par l'évolution, [nos systèmes de récompense](#) et de punition se sont organisés pour nous récompenser pour ce qui augmente nos chances de survie et nous punir pour les choses qui les diminuent. Les [émotions](#) négatives que nous ressentons lorsque nous sommes déconnectés et isolés des autres sont également des signaux de notre besoin de connexion et d'appartenance.

Puis il y a des états extrêmes d'émotions et de déconnexion. Ce sont de puissantes émotions. Nous pouvons ressentir la honte, l'humiliation et l'abandon. La honte, l'humiliation et l'abandon sont profondément douloureux. Ce sont des émotions qui sont à l'opposé de se sentir connectés, approuvés, célébrés par et important aux yeux de quelqu'un ou pour d'autres. Ce sont des niveaux extrêmes de déconnexion et, comme résultat (la connexion et l'appartenance étant de profonds besoins), ces états/émotions sont profondément douloureux lorsque nous ne pouvons

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

satisfaire notre besoin de connexion. On peut les ressentir fortement et ils peuvent placer l'individu dans des états émotionnels très négatifs.

Être honteux, c'est se sentir non aimé. Se sentir humilié, c'est se sentir profondément déconnecté et exclu de la tribu. Se sentir abandonné, c'est avoir l'impression de ne pas compter pour quelqu'un ; comme si votre lien affectif primaire ou la personne qui prend soin de vous (la mère pour l'enfant) ne vous aimait pas, ne s'intéressait pas à vous. À l'extrême, comme j'en ferai la démonstration plus loin, ces émotions seront perçues, par l'inconscient humain, comme la mort et notre système nerveux réagira de la même façon qu'il le ferait si nous étions pourchassés par un prédateur (par exemple, un tigre).

Tout comme l'évolution a forgé notre réaction lorsque nous ne pouvons satisfaire nos besoins d'air, de nourriture et d'eau, *elle a également forgé nos réactions à la non-satisfaction de nos besoins de connexion, d'approbation et d'acceptation.*

En tant que mammifères évolués et animaux sociaux, cette crainte d'abandon et ce besoin profondément ancré d'un lien affectif/connexion vont bien au-delà de l'esprit rationnel. Ils sont instinctifs, irrationnels et profondément câblés dans notre neurologie. Lorsqu'ils ne peuvent être satisfaits, la peur et l'anxiété augmentent.

Appartenir à un groupe est très avantageux pour notre survie (principalement à l'ère de la pré-civilisation) et c'est pourquoi le fait d'être désapprouvé, honteux, humilié, abandonné ou même « haï » peut s'avérer douloureux et nous renfermer dans une spirale de peur et d'anxiété.

BÉGALEMENT ET SATISFACTION DE NOTRE BESOIN DE CONNEXION

Chez la plupart des personnes qui bégaiement, il y a une volonté constante de ne pas bégayer. C'est que, après plusieurs années de constatations personnelles, la PQB en est venue à la conclusion que le bégaiement était quelque chose qui n'est pas accepté, ni célébré, ni approuvé. La PQB a acquis ces rétroactions et s'est forgé ces croyances en se basant, pendant plusieurs années, sur les réactions de ses interlocuteurs. D'où la honte profondément ancrée. Par conséquent, la PQB devient obsédée de tout faire pour cacher son bégaiement, car si celui-ci est découvert, elle croit, dans son subconscient, qu'elle ne sera ni approuvée ni acceptée. C'est ainsi que se forme la croyance inconsciente chez la PQB que pour être célébrée/aimée et approuvée, elle ne doit pas bégayer.

Trop souvent, la honte, l'embarras et même l'humiliation constituent une grosse partie de l'expérience d'une PQB. Plus fréquentes sont les interactions maladroitement et une sensation générale de déconnexion du moment présent. Il existe une croyance bien ancrée de ne pas pouvoir se connecter si on bégaiement. Les PQB croient profondément que si elles bégaiement, elles ne seront pas acceptées, qu'elles ne seront pas considérées pour ce qu'elles sont, qu'elles pourraient être ridiculisées et se sentir étrangères à leur tribu/leur groupe social. La peur sous-jacente c'est qu'ils ne peuvent satisfaire ce besoin de survie hérité de l'évolution que constitue le besoin d'être accepté, approuvé, connecté et d'appartenir au groupe. Cela se résume à la peur de mourir, raison pour laquelle le corps et l'esprit se lancent dans un état de lutte pour la survie. La crainte de ne pouvoir satisfaire ce besoin catapulte tout individu dans un état d'extrême anxiété. En fait, les PQB entraînent avec elles tout un bagage d'expériences qui menacent leur capacité à satisfaire ce besoin d'acceptation, d'appartenance et de connexion et, par conséquent, ont [de nombreux souvenirs emmagasinés](#) de sensations de désapprobation, de rejet ou pire.

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

Cette connexion, cette appartenance et cette acceptation étant des besoins profondément enracinés dans nos pulsions de survie, l'expérience du bégaiement peut s'avérer très difficile. Elle peut s'accompagner de honte inconsciente, d'anxiété et de frustrations, l'individu qui bégaie ne trouvant pas toujours une approche suffisamment efficace pour satisfaire son besoin de connexion, d'approbation, d'appartenance et d'acceptation.

Des groupes de soutien tels que la National Stuttering Association (NSA) auront souvent un impact majeur sur les gens, car, pour la première fois, leur bégaiement sera célébré et bienvenu (tout le contraire du rejet et du ridicule). Cela satisfait le besoin de connexion, d'acceptation et d'approbation que recherche bien souvent la PQB.

Avec le temps, bégayer devient synonyme de ne pas survivre et c'est ainsi que bégayer dans des situations perçues comme importantes (parler avec un supérieur hiérarchique ou à un membre de l'autre sexe pour un rendez-vous galant) est perçu par le subconscient comme une question de vie ou de mort. À cause de cela, la PQB se lance dans une réaction de bats-toi/fuis/figer sur place (également connue comme réaction de stress) pouvant affecter sa parole.

BATS-TOI, FUIR, FIGER SUR PLACE

Nous allons maintenant explorer la réaction esprit/corps à la menace de déconnexion. Cette réaction est connue sous le terme « réaction bats-toi-ou-fuis-ou-figer-sur-place ». Avant de poursuivre, définissons-la. La réaction de bats-toi ou fuis ou gèle sur place est une réaction au stress activée face à une menace ou à un danger perçu.

En plus de cela et pour lier davantage la réaction bats-toi, fuis/fige sur place à l'interaction sociale, le Dr Glenn Croston, dans un article intitulé *The Thing We Fear More Than Death : Why Predators Are Responsible For Our Fear Of Public Speaking*, affirme (2012): « Notre crainte de nous tenir debout face à un groupe et de parler est tellement forte que nous craignons cette situation plus que la mort elle-même... il semble étrange que nous ayons si peur — mais de quoi avons-nous peur au juste ? Que pensons-nous qu'il puisse nous arriver ? Il est peu probable que nous soyons victimes d'un dommage réel ou durable — à moins que ? La réponse semble se trouver dans notre lointain passé, dans notre évolution comme animaux sociaux. » Le Dr Signe Dayhoff constate pour sa part : « Lors de ma guérison il y a 12 ans, grâce à une thérapie cognitivocomportementale, à la patience, à la persistance et à l'exercice, je découvris que presque 20 millions d'individus (aux États-Unis), à tout moment, souffraient d'une forme quelconque d'anxiété sociale. » Pour conclure son article, le Dr Croston écrit (2012) : « Lorsque nous nous retrouvons face à un groupe, nous devenons tout en sueur parce qu'on craint le rejet. Et à un niveau primitif, la peur est tellement grande parce que nous ne sommes pas seulement craintifs d'être embarrassés ou jugés. Nous craignons d'être rejetés du groupe social, bannis et d'être abandonnés à nous-mêmes et de devoir nous défendre seuls. »

Nous pouvons, à ce stade, commencer à formuler certaines conclusions.

Le manque de connexion est douloureux, car connecter est un de nos besoins cruciaux. C'est encore plus douloureux s'il s'avère plus qu'un simple manque de connexion mais aussi un état d'extrême déconnexion. La déconnexion extrême se présente sous forme de honte et d'humiliation. Elle peut aussi se présenter sous des formes moins importantes comme une interaction « maladroite ». Ce besoin de connexion est tellement enraciné en nous que lorsqu'il est menacé, notre cerveau/corps active la même réponse « bats-toi-ou-fuis-ou-gèle-sur-place » qui serait activée si un tigre était à nos trousses et que nous soyons en danger de mort. Donc, à cause

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

de l'évolution de notre espèce, une menace de honte, d'humiliation ou de déconnexion est perçue comme une menace à notre survie. Lorsqu'apparaît une telle situation, l'individu entre en état de bats-toi-ou-fuis-ou-immobilise-toi-sur-place.

Note : Ce qui précède explique la prédominance élevée du [Syndrome d'Anxiété Sociale](#) chez les personnes qui bégaiant, qui est de 40 % ou plus (Blumgart, Tran, Craig, 2010).

LA PAROLE EST MOUVEMENT, LEQUEL EST UNE CONTRACTION MUSCULAIRE

La parole est une tâche complexe mettant en œuvre la formulation du langage. Mais l'exécution physique de la parole est mouvement. Lorsqu'une personne « parle à voix haute », des mouvements de diverses parties de son corps sont nécessaires. Il s'agit d'une tâche motrice sophistiquée. Le locuteur doit bouger ses lèvres, sa langue et ses mâchoires, mouvements qui ne sont rien d'autre que contraction et relaxation musculaires. Le locuteur doit bouger des muscles associés à l'inspiration et l'expiration pulmonaires. Il doit aussi bouger des muscles afin de déclencher la vibration des cordes vocales. L'élément important ici c'est que la parole est mouvement. Lorsqu'une personne parle tout haut, elle doit bouger son corps.

LA NEUROLOGIE DE LA CONTRACTION MUSCULAIRE ET DU MOUVEMENT

Le mouvement se résume en relaxation et contraction musculaires. Chaque fois que nous bougeons notre corps pour marcher, courir, parler, etc., des muscles se contractent et se relâchent afin d'y parvenir. Ainsi, la « loi du tout ou rien » s'applique aux muscles de la parole. Comme je le démontrerai plus loin, le problème se complique dans la réaction bats-toi-ou-fuis-ou-immobilise-toi-sur-place au fur et à mesure que le système neurologique se modifie de façon importante pour permettre et perfectionner le mouvement moteur brut, lequel nuit à l'exécution de tâches motrices plus sophistiquées (comme parler). C'est la raison pour laquelle le bégaiement est exacerbé lors de « situations craintes » parce que notre système nerveux se retrouve dans un état modifié de bats-toi-ou-fuis-ou-immobilise-toi-sur-place, état modifié qui n'a pas été conçu pour la précision et la subtilité des mouvements moteurs sophistiqués de la parole. Il est conçu pour les mouvements moteurs bruts d'importants groupes musculaires (nécessaires à notre survie).

Note au sujet du mouvement de la parole : La parole naturellement fluide est automatique, ce qui signifie que les mouvements s'exécutent sans effort ni contrôles conscients. Les mouvements de parole sont complexes et parler avec fluence nécessite vraisemblablement l'exécution de séquences de mouvements de parole.

RAISON D'ÊTRE DE LA RÉACTION BATS-TOI-OU-FUIS-OU-IMMOBILISE-TOI ?

Son but est de permettre le mouvement. Les réactions que subissent notre cerveau, notre système nerveux et notre corps lorsque nous percevons un danger (une dangereuse menace physique ou une menace sociale) ont pour but de préparer le corps à l'action. Plus spécifiquement, le but de la réaction bats-toi-ou-fuis-ou-immobilise-toi est de maximiser la capacité de réaction du système moteur brut contrôlant les muscles les plus gros de notre squelette. Il prépare le système nerveux et les muscles à exécuter des mouvements et des actions qui seraient impossibles s'il (notre corps) ne se retrouvait pas dans cet état.

Mais de tels changements nuisent à la capacité humaine d'exécuter des tâches motrices sophistiquées comme la parole. Remsberg (1986) explique : « Un afflux de sang dans vos

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

muscles les plus forts signifie moins de sang vers les muscles plus petits mis en œuvre, disons, dans la dextérité des doigts ou la coordination yeux-mains. »

UN MOT SUR LE TRAUMATISME, LA RÉACTION BATS-TOI-OU-FUIS-OU — IMMOBILISE-TOI & LE MOUVEMENT

En plus des impacts psychologiques, un traumatisme se manifeste physiologiquement dans le système nerveux et dans le corps. Il s'agit d'un événement/état qui tombe dans la catégorie « [esprit-corps](#). »

En tant qu'humains qui respectent fortement les normes sociales, on ne se retrouve pas souvent en situation où il serait acceptable de libérer cette énergie contenue suite au déclenchement de la réaction bats-toi-ou-fuis... Lorsque cette énergie de survie n'est pas libérée, elle est souvent emmagasinée dans notre système nerveux, affectant notre fonctionnement et pouvant se traduire en conditions « esprit/corps. »

« Traumatisme » est un terme plus large que nous le croyons. Une situation où un enfant donne une présentation orale et est ridiculisé ou humilié serait considérée comme traumatisante, et donc un traumatisme.

VOYONS L'INTERACTION D'UNE PERSONNE QUI BÉGAIE

Suite à une interaction « ratée » ayant donné lieu à des sentiments de honte et même d'humiliation, la PQB peut ressasser involontairement cette interaction pendant un certain temps après l'événement. Cette honte constitue une expérience de profonde déconnexion. Elle appartient au domaine du subconscient. Bien que l'individu qui bégaie puisse logiquement savoir qu'il n'y a aucune raison d'avoir honte, il n'en ressent pas moins la honte.

CONCLUSION

En observant le bégaiement sous cet angle, je me suis senti obligé de regarder comment cette compréhension de la condition de bégaiement jette une lumière sur son traitement. *Cette perspective du bégaiement m'amène à prioriser le traitement des anxiétés et de la honte avant même de s'attaquer à la parole.* Je crois que la [reconstruction](#) de la perception inconsciente que l'acceptation et l'appartenance soient des situations de vie ou de mort dans les interactions sociales serait profitable, à la fois pour réduire les réactions anxieuses et accroître la fluence. En ce sens, parmi les idées qui me viennent à l'esprit, je pense à certaines méthodologies comme la thérapie cognitivocomportementale (TCC) en conjonction avec la [pleine conscience et la méditation](#), ainsi qu'une désensibilisation et un retraitement par le mouvement oculaire. La mise en place d'un fondement pour un traitement intense de l'aspect anxiété sociale du bégaiement permettrait d'accroître l'efficacité (les résultats) d'une thérapie plus directement liée à accroître la fluence.

Le subconscient s'efforce de trouver des solutions aux problèmes.

SOURCE : Traduction partielle de [Stuttering: A significant Illumination through Human Connection, Abandonment, Social Anxiety, Ostracism, Shame, Approval, Rejection, Trauma & Speech Motor Movements](#). Rédigés dans *Understanding Dysfluency*. Les 26/29 mars 2017. Le texte original fait 17 pages.

Traduction de Richard Parent, avril 2017. Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#). Antidote, mai 2017.

L'HOMME, CET ANIMAL SOCIAL

Ouvrages cités :

Blumgart, E., Tran, Y., & Craig, A. (2010). Social anxiety disorder in adults who stutter. *Depression And Anxiety*, 27(7).

Cook, G., & Lieberman, M. (2013, October 22). Why We Are Wired To Connect. Retrieved March 18, 2017, from <https://www.scientificamerican.com/article/why-we-are-wired-to-connect/>

Croston, G. (2012, November 29). The Thing We Fear More Than Death: Why predators are responsible for our fear of public speaking. Retrieved March 18, 2017, from <https://www.psychologytoday.com/blog/the-real-story-risk/201211/the-thing-we-fear-more-death>

Remsberg, C. (1986). *The Tactical Edge: Surviving High Risk Patrol* (1st ed.). Calibre Press Inc.

Werrbach, M. (2015). Fight, Flight or Freeze: The Stress Response. *Psych Central*. Retrieved on March 22, 2017, from <https://psychcentral.com/blog/archives/2014/07/31/fight-flight-or-freeze-the-stress-response/>