

Au cours de nos heures de veille nous nous livrons constamment à un discours intérieur.

Albert ELLIS fait reposer sa thérapie sur le principe suivant :

«De notre discours intérieur dépendent nos émotions et nos actes». En conséquence, nos sentiments ont partie liée avec les propos négatifs ou positifs que nous tenons intérieurement, tels que :

- Je suis un étudiant brillant, un sujet remarquable.*
- Je suis vraiment bien faite, je suis irrésistible.*
- Pourquoi ai-je dit cela ? Je suis stupide.*
- J'ai oublié de dire merci, je suis vraiment mal élevé.*
- C'est insupportable d'être seul.*
- Tout le monde déteste être vu avec une personne trop grosse.*
- Si je n'arrive pas à faire ce travail, je vais être viré.*

Communication présentée
au XXIIème Congrès International
de l'International Association
of Logopedics and Phoniatrics
Août 1992, Hanovre,
ALLEMAGNE

Carolyn B. GREGORY
Speech Therapist
2400 Brown Avenue,
Evanston,
Illinois 60201 USA

IDÉES IRRATIONNELLES CHEZ LA PERSONNE BÈGUE

par Carolyn B. GREGORY
Traduit par A.M. SIMON

Mots-clefs : Bégaiement - Communication - Psychologie - Thérapie - Adulte.

Ces choses que nous nous disons déterminent souvent notre comportement. Le discours irrationnel se caractérise par une activité circulaire qui va de la formulation à l'acte en passant par le ressentir. On peut interrompre ce processus à n'importe quel point par une psychothérapie comportementale, émotionnelle, ou cognitive. Ellis pensait que l'une des interventions les plus efficaces était l'intervention à un niveau cognitif.

La pensée irrationnelle selon Ellis commence dès l'enfance en raison de l'extrême dépendance de l'enfant à l'égard de l'amour et des soins prodigués par les parents. Elle découle aussi du besoin que l'on a d'avoir de l'estime pour soi-même*.

«Ces théories du Moi considèrent le concept du self comme le concept le plus central de toute psychologie car elle offre la seule perspective à partir de laquelle on peut comprendre le comportement de chaque individu»*

Cet auteur, dans son article de synthèse de 1973, écrivait «Le principe le plus fondamental de la théorie que chacun se fait intérieurement, est d'équilibrer au mieux le principe plaisir/déplaisir au cours de la vie pour faciliter et maintenir l'estime de soi*».

La toute première idée irrationnelle est la suivante : «Tout le monde doit m'aimer profondément et approuver tout ce que je fais. Sinon c'est épouvantable !». Cette façon de penser provoque les accès de colère de la petite enfance. Cela fait partie de la nature humaine de dramatiser ainsi. Nous avons tous tendance à nous dire : «Je DOIS réussir, je DOIS obtenir ce que je veux, et être aimé de tous». Nous pourrions aussi bien nous dire : «J'aimerais mieux réussir à être aimé de tous!». Bien sûr, il n'est ni raisonnable ni rationnel de croire que nous pouvons être universellement applaudis et aimés. Les adultes conscients apprennent à accepter d'être rejetés par certains en échange du bénéfice qu'offre la quête de soi en tant qu'être unique et authentique.

Les gens qui bégaiement sont souvent plus préoccupés d'être «normaux» que de se réaliser en tant qu'être unique au moment où ils s'engagent dans la «Rational Emotive Therapy».

1. Quand je bégaiement, je suis perçu par les «locuteurs normaux» comme quelqu'un

* James, Sullivan, Rogers, Allport, Kohut

* Epstein

* Epstein, p. 407

d'anormal, et j'ai honte». (Ceci était le besoin pressant d'éviter de bégayer, et aussi de parler. Cela entraîne une baisse de l'estime de soi et provoque une grande anxiété).

2. Habituellement les gens semblent surpris ou malheureux quand je bégaie. Ils seront surpris aussi si je change ma façon de parler d'une quelconque manière qui serait apparente. Je ne peux pas supporter de voir désapprobation ou surprise sur le visage d'autrui.

3. La question du bégaiement est une question répugnante et ne devrait jamais être abordée en public ou lors d'un entretien d'embauche. Ceci prend sa source dans le fait qu'à la maison il n'a jamais été question du bégaiement.

4. Les gens normaux pensent que les personnes bègues sont instables sur le plan psychologique et ne devraient jamais être recrutés pour un emploi même s'ils ont les plus hautes qualifications. Si j'ai un poste, je pourrais le perdre en laissant paraître mon bégaiement et ce ne serait même pas la peine de me présenter à un autre entretien d'embauche.

5. Je dois apprendre à parler parfaitement comme les gens normaux, ce qui veut dire très vite et avec peu de temps de pause.

6. On ne doit pas s'apercevoir que je suis dans une période de changement pour ma parole. Cela me gêne et me trouble quand quelqu'un remarque quoi que ce soit concernant ma parole, même si celle-ci est fluente.

7. Je ne peux pas parler si je me sens anxieux.

8. Les gens normaux n'ont pas à réfléchir à leur parole, donc moi non plus.

9. Les gens normaux n'ont pas à s'entraîner pour parler ; aussi quand j'aurai appris à parler correctement, je n'aurai plus à m'entraîner.

10. Les locuteurs normaux ne ressentent jamais ni tension ni sentiment d'insécurité quand ils parlent. Pour moi, cela doit être pareil.

La liste des peurs irrationnelles est interminable. Un des objectifs essentiels de la thérapie est d'être à l'écoute des pensées irrationnelles de chaque patient. Au cours du traitement nous essayons de travailler en suivant une hiérarchie : nous allons des situations les plus faciles aux plus menaçantes et anxiogènes ; nous commençons par les conversations avec un ami proche jusqu'à la prise de parole en public, dans le cadre du travail ou en groupe, au téléphone... etc.

Les peurs et les propos irrationnels se développent quand le niveau d'anxiété augmente : «Les gens parlent trop vite - ils vous remarquent et pensent que vous êtes idiot - je ne supporte pas les regards qu'ils me jettent - cela m'ennuie - je donne l'impression de parler comme un robot».

Ces excuses, ces peurs reflètent deux mécanismes de défense du moi ordinaires mais dangereux, que nous, thérapeutes, devons identifier :

1) la projection de ses propres sentiments sur autrui : «J'ai peur, je ne me sens pas bien ; aussi celui qui m'écoute doit se sentir mal à l'aise quand je parle».

2) la rationalisation : «Comme les autres ne vont pas supporter que je change ma parole, comme de toutes façons je serais ennuyeux, alors autant ne pas changer».

Si le sujet bègue parvient à vous faire peur avec ses réactions émotives, alors il peut être dispensé des situations difficiles. Cela s'appelle un bénéfice secondaire, qui permet l'échec sans donner de sentiment de culpabilité.

La thérapie cognitive utilise plusieurs stratégies différentes pour combattre les émotions sans réel fondement ou qui affaiblissent le sujet. Mais elle commence par refléter de façon empathique les sentiments éprouvés par lui, d'une façon qui pourrait être celle de Rogers : «Quand vous bégayez vous vous sentez totalement rejeté. Vous pensez que personne ne peut vous aimer ni apprécier ce que vous dites, aussi longtemps que vous montrerez toute cette tension ou ce bégaiement. Vous croyez que les gens estiment que vous êtes instable sur le plan émotionnel. Vous pensez que vous allez perdre votre emploi. Vous ne supportez pas le regard des autres sur vous. Vous ne pouviez probablement pas supporter le regard de vos parents, quand enfant vous bégayiez. Est-ce bien ce même sentiment ?

Au départ le thérapeute essaie de saisir le sentiment ressenti par le sujet bègue aussi précisément qu'on le fait en psychothérapie en face à face. Ensuite le premier objectif d'ordre cognitif est d'amplifier les peurs les plus fortes du sujet à leur expression la plus exagérée possible ; ensuite de l'encourager à réfuter ses propres idées dans leur aspect irrationnel.

« Cette personne qui vous écoute souffre-t-elle vraiment ? Sans doute va-t-elle se tourmenter toute la nuit au sujet de votre parole ? Est-ce vraiment une émotion extrêmement inconfortable qui vous habite ? Allez-vous parler mieux grâce aux sentiments que vous ressentez ? Qu'est-ce qui pourrait aider à faire que l'un et l'autre vous vous sentiez plus à l'aise ?

Examinons une autre notion irrationnelle fréquente :

« Les gens brillants ou intelligents ne parlent pas lentement ou de façon détendue. Tous vos amis sont brillants et intelligents ; ils parlent très vite. Ils le remarqueront si vous parlez plus lentement. Personne ne parle ainsi. Aucune personne brillante et intelligente ne parle lentement, en aucune circonstance.

Chacun essaie de parler le plus vite possible afin de paraître intelligent, de ne pas ennuyer ni endormir les autres. Peut-être votre problème est que vous n'acceptez pas de changer votre manière de parler en parlant plus lentement, que vous avez toujours parlé rapidement pour éviter de bégayer ; que parler à un rythme normal vous effraie au delà de ce que vous pouvez supporter » ?

« Ils vont le remarquer si vous faites quelque chose différemment. Ce serait vraiment horrible qu'ils remarquent que vous êtes en train de changer votre parole. Ne pourriez-vous pas juste essayer de glisser une phrase à l'occasion qui serait plus lente, et par groupe de mots ?

Vous pourriez ainsi les berner un peu, et ils ne montreraient pas alors de surprise ? Peut-être seulement vous regarderaient-ils avec un visage dénué d'expression ? Vous vous sentiriez probablement beaucoup plus à l'aise s'ils ne montraient pas d'expression du tout, s'ils avaient un visage complètement neutre ».

Le deuxième objectif d'ordre cognitif vise à réduire les émotions à un niveau tolérable. En séance, nous demandons souvent au patient de se confronter à sa manière de parler en imitant ses bégayages à leur degré maximum de tension. (imiter un blocage avec autant de force que possible). Puis d'imiter ce blocage avec une tension moitié moins forte, puis avec le quart de la tension initiale etc... En thérapie cognitive on peut demander au patient de s'imaginer une situation qui susciterait de forts sentiments de honte, sentir cette honte, cette colère, cette gêne, se dire : « Quand je bégaie en disant mon nom avec des clients importants, c'est insupportable. Je ne peux pas supporter cela »... puis de demeurer dans cette émotion et la ressentir jusqu'à ce qu'il se sente capable de la réduire de moitié. « Cela ne va pas, je suis triste, mais je peux l'accepter en raison du processus de changement dans lequel je suis. Je peux imaginer qu'au cours de ce changement, je pourrais même bégayer exprès, par exemple sur mon nom, J.J.J. Jean.

L'acceptation de quelques bégayages, la tolérance à l'égard de l'expression que prend alors le visage d'autrui, ou encore l'acceptation que l'interlocuteur puisse dire le mot à votre place, ou vous interrompre, est ce que nous appelons « l'autre face de la pièce de monnaie ». Le patient travaille à devenir plus fluent, mais en même temps à accepter des imperfections dans sa parole et aussi dans celle d'autrui ; pour y parvenir nous lui proposons d'être disfluent volontairement.

Le troisième objectif est de promouvoir l'humour. Ceci me rappelle ce que le Docteur Joseph Sheehan avait l'habitude d'appeler « l'hippopotame sur la table » : « Votre bégaiement, disait-il, vous met mal à l'aise. L'expression sur le visage de votre interlocuteur montre qu'il ne se sent pas à l'aise non plus. Il y a quelque chose entre vous d'évident que pourtant aucun de vous deux ne mentionne. Un hippopotame qui s'appelle bégaiement est sur la table. Représentez-vous cet hippopotame... et riez ! Il est gros, il perturbe la conversation. Vous êtes la seule personne qui puisse en faire état ».

Ellis recommandait de livrer les idées irrationnelles à la musique. Les gens qui bégaient peuvent tout à fait chanter :

*Oh je voudrais ne pas être bègue
Je me mets à parler et vous donne le frisson
Détournez-vous, détournez-vous, avec dégoût.*

*Bien que je sois bien bâti, élégant et riche
Je me mets à parler et suis condamné au ridicule
Détournez-vous, détournez-vous, avec dégoût.*

*Oh j'aimerais parler plus vite
D'une façon toute lisse
Vous me regarderiez en souriant
J'aurais vécu et serais mort plus fluent
Quelle joie, quel bonheur
Je n'aurais plus jamais eu à tricher.*

*Mes réparties me libéreraient
Enfin, je me sentirais un être humain
Quelle joie, quel bonheur
J'aurais vécu et serais mort plus fluent.*

Bibliographie



- ALLPORT, G. W. *Becoming*. New Haven, Connecticut : Yale University Press, 1955.
- ELLIS, A. *A new guide to rational living*. Hollywood, California : Wilshire Books, 1975.
- EPSTEIN, S. *The Self-concept revisited*. *American Psychologist*, May 1973, 404-416.
- JAMES, W. *Psychology : The briefer course*. New York : Holt and Co, 1910.
- KOHUT, H. *The analysis if the self*. New York : International University Press, 1971.
- ROGERS, C. *Client - centered therapy*. New York : Houghton, Mifflin, 1951.
- SHEEHAN, J. *Stuttering : research and therapy*. New York : Haper & Row, 1970.
- SULLIVAN, H.S. *The interpersonal theory psychiatry*. New-York : Norton Co, 1953.