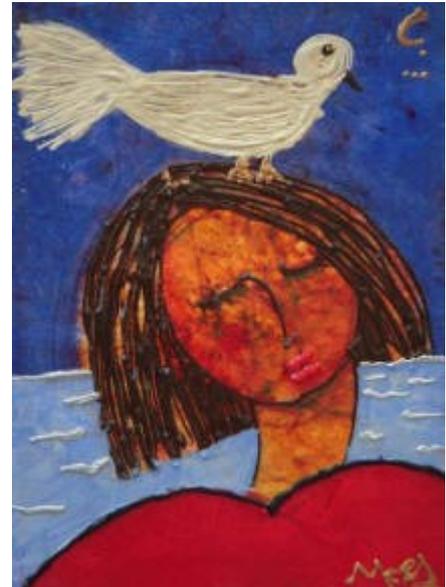


## Traitement du bégaiement en hypnothérapie : cas clinique

Article de *Jean Touati*, hypnothérapeute

*Décembre 2011*



### *Résumé*

Arthur, 30 ans, souffre de bégaiement depuis sa petite enfance. Comme la plupart des bégues, Arthur a commencé par consulter, étant enfant, une orthophoniste et une psychologue. A 20 ans, il suit un stage pour apprendre une technique développée par un ancien bégue, Yvan Impoco. Il fait ensuite une psychanalyse pour traiter des crises d'angoisse puis il essaie une première fois l'hypnose sans être convaincu. Malgré tout cela, Arthur souffre toujours, à 30 ans, de son trouble.

Nous voyons à travers l'histoire de ce patient comment il vit et ressent son bégaiement et comment au cours de quatre séances d'hypnothérapie son trouble évoluera très positivement. Je développe en particulier la seconde séance au cours de laquelle je guide Arthur dans un travail de régression dans l'enfance où il revivra une scène pouvant apparaître hautement symbolique : Arthur, cinq ans, est très content de ne pas avoir de petit frère car sa mère, accablée de chagrin, vient de faire une fausse couche...

---

Compte tenu des règles déontologiques de respect du secret professionnel et de réserve vis-à-vis des patients, les prénoms ainsi que certains éléments biographiques ont été modifiés.

---

**A**rthur, 30 ans, souffre de bégaiement. Son trouble a été détecté en dernière année d'école maternelle. Ses parents lui ont à l'époque fait faire des séances d'orthophonie. Arthur raconte qu'il n'a commencé à ressentir sa difficulté qu'à l'adolescence dont il ne garde pas un souvenir heureux. Il n'a pas souffert de moquerie, mais pour « toutes ces

choses qu'il ne pouvait pas faire ». A cette période il a consulté une psychologue, il me dit : « J'y allais, j'étais ni pour ni contre, ça n'a pas donné grand chose. »

A 20 ans il a fait un stage selon la méthode d'Ivan Impoco ; Arthur m'explique qu'il s'agit de dériver son attention de l'angoisse en faisant des contractions avec les bras pour ainsi réussir à déclencher les syllabes. Ce stage l'a aidé à maîtriser son bégaiement mais cela lui demandait beaucoup d'efforts, tout le temps, et lorsqu'il ne se sentait pas trop bien il n'y arrivait plus. Il ressentait aussi à travers cette méthode comme une barrière entre lui et les autres. Il a appliqué cette méthode mais à 25 ans il a ressenti que ça ne lui convenait plus : « Ça m'a aidé mais là c'est plus un poids qu'autre chose. »

Il a vu durant trois ans une psychologue pour traiter en psychanalyse des crises d'angoisse ; « Une sorte d'angoisse d'abandon, cela va mieux aujourd'hui », me dit-il. Il a également fait, il y a quelques années, deux séances d'hypnose. Mais il n'a pas eu un « super feeling » avec le thérapeute qui selon Arthur avait axé le travail sur la relaxation : « Je pense qu'il a cru que je bégayer parce que j'étais angoissé alors que je pense que c'est le contraire », me dit-il. Il ajoute qu'il sait très bien qu'un simple travail de relaxation ne l'aidera pas.

Nous revenons sur la nature de son bégaiement : il me dit que le bégaiement fluctue beaucoup, qu'à l'instant il est plutôt fluide. Il précise : « C'est assez particulier, lorsque je ne connais pas les gens et que le contexte n'est pas trop hostile ça se passe plutôt bien. Par contre, dès que je connais mieux les gens, ça va être plus dure, parce qu'il y a, je ne sais pas trop, je pense un lien affectif. Il y a des périodes où je vais être assez fluide et d'autres où je vais bloquer, être obligé de changer de mot ou même éviter de parler. J'ai eu aussi des situations très dures où ça se passait très bien, je ne sais pas, je pense que je ne pensais alors plus à moi. On anticipe beaucoup : comment on va le dire ? ne pas avoir à le dire... ; ça prend énormément d'énergie. Il y a eu des périodes où je pouvais être fluide, où l'angoisse de devoir parler n'était plus là. Je me dis que si ça a pu arriver un jour, c'est que ce n'est pas physique. J'ai fait des examens dans un centre spécialisé où l'on m'a dit qu'effectivement j'étais "Prègue" ». Ne comprenant pas je lui demande de répéter. Il prononce à plusieurs reprises « Prègue » avant de pouvoir dire bègue.

Nous parlons de ce qui aurait pu, d'un point de vue émotionnel, le marquer dans son passé. Il a été hospitalisé durant un an lors de sa dernière année de maternelle. Une opération d'une malformation osseuse l'avait « cloué au lit » durant toute une année. Sa mère ne pouvait venir le voir qu'un soir par semaine. Son père venait tous les jours mais il préférait voir sa mère. Lorsqu'il a quitté l'hôpital, ses parents avaient quitté leur appartement parisien et il n'a « jamais revu sa maison ». Il a beaucoup parlé avec sa psy de cette période « lourde pour lui ».

Nous poursuivons notre échange :

« Comment ça vous gêne aujourd'hui ? Qu'est-ce que vous aimeriez ?

— Franchement, l'image qui me vient c'est d'aller boire un café avec ma copine sans avoir à flipper en me demandant si je vais, ou non, pouvoir dire "café". C'est très angoissant de ne pas pouvoir dire un mot que l'on est obligé de dire. Aussi il y a des choses que je ne fais pas à cause de cela. J'aimerais pouvoir parler quand je veux parce que je pense avoir des choses intéressantes à dire.

— Qu'est-ce qui se passe en vous à ce moment-là ? »

Arthur se plonge en lui, recherche cette sensation qui lui est si familière.

« Je ne sais pas. Je sais exactement ce que je veux dire, ce que je veux faire, ce que je veux avoir. Il y a une crispation qui se fait. La langue qui se crispe aussi. Il y a comme un trop plein d'énergie.

— Comment ça a évolué ?

— J'ai l'impression que sur cette période ça diminue un peu. Peut-être que je prends un peu de recul.

— Comment ressentez-vous le regard des autres ?

— Je n'arrive pas à me dire ce que voient les autres. Je ne peux pas, non plus, m'imaginer en train de me voir. Je ne comprends pas ce que les gens peuvent penser. Dire c'est être un peu. Il y a un truc très fort où je ressens que je ne peux pas vivre cet instant, où je ne peux pas être ce que je veux être en cet instant.

— Je vais peut être vous poser une question bête, si vous chantez comment ça se passe ?

— Quand je chante je ne bégaie pas. Je crois que personne ne bégaie quand il chante.

— On ne vous a pas fait travailler en orthophonie en modulant la prosodie.

— Si ça se fait ... »

Arthur, poursuit en jouant une conversation ordinaire tout en accentuant, pour rire, la prosodie.

« Si c'est un truc qui me met encore plus loin de moi et des autres, je n'ai pas envie d'être dans cette démarche. C'est encore donner énormément de place au trouble. La méthode que j'ai apprise, je l'applique quand c'est difficile et qu'il faut absolument que ça passe. Mais pour moi ce n'est plus un but. Il me faudrait quelque chose qui aille plus en profondeur par rapport à mon bégaïement. »

Durant notre échange, Arthur bégaie modérément sans vraiment buter sur un mot, excepté, comme nous l'avons vu, sur le mot bégue. Je perçois chez lui certaines similitudes avec les patients souffrant d'anxiété sociale. J'ai une grande expérience de cette pathologie qui représente environ un tiers de mes patients. Aussi, lors de cette première séance, je lui parle, en lui expliquant ce qu'est l'hypnose thérapeutique, de la démarche de régression en âge qui donne de très bons résultats pour les patients souffrants de troubles anxieux et plus généralement des troubles névrotiques (selon la nosographie psychanalytique (cf. ☉ Après un long silence, le retour de l'hypnose). J'illustre mes explications de nombreux exemples cliniques.

Je verrai Arthur au cours de quatre séances. Je vais partager son ressenti au cours des séances puis je détaillerai davantage la séance de régression en âge qui, comme nous le verrons, peut apparaître hautement symbolique bien que, je le rappelle, mon travail d'hypnothérapeute ne s'appuie pas sur « l'interprétation » (cf. ☉ L'hypnose Ericksonienne : sa singularité).

Je lui parle du développement du langage, du bégaïement normal de l'enfant avant cinq - six ans qui disparaît naturellement ou avec quelques séances d'orthophonie : « Lorsque l'enfant est assez vif, il peut avoir beaucoup d'idées mais n'a pas encore toute la structuration

nécessaire pour les exprimer et les mots, de temps en temps, en sortant "s'entrechoquent" ». Je lui parle ensuite des processus impliqués dans le langage et aussi, pour illustrer cela, de nos processus automatiques complexes comme, par exemple, le processus de reconnaissance des visages si bien raconté dans l'essai d'Oliver Sacks (1992), *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau*.

Je poursuis sur les troubles à caractère somatique qui peuvent s'améliorer grâce au « pouvoir » sur le corps de la visualisation mentale (Simonton, 1975) ; pouvoir qui est amplifié sous hypnose.

Dans le prolongement de ce que je lui explique, je lui propose de tendre un bras et lui demande : « Qu'est-ce que l'on peut faire pour le garder très facilement tendu ? Vous allez peut être trouver une idée ? »

— Non, je ne sais pas.

— Ne pensez pas que c'est votre bras ; vous allez imaginer que c'est la branche d'un arbre. Des fois on peut juste fermer les yeux et imaginer que la sève remonte dans le tronc jusque dans la branche qui pointe naturellement vers le ciel... »

Je poursuivrai par un travail assez long en hypnose essentiellement métaphorique inspiré par la fluidité, la liberté, etc. J'accompagne cette séance de nombreuses musiques - Jazz et chansons pop rock - et du bruit naturel du cycle de l'eau : la pluie, une rivière, une cascade, un fleuve, la mer...

En rouvrant les yeux Arthur me dit, dans un mode très rationnel : « Intéressant ! »

Je lui dis qu'il est assez réceptif à l'hypnose et que notre travail devrait, je pense, être assez rapidement bénéfique.

Arthur me dit à nouveau : « Oui, oui, ça se passe bien, c'est assez intéressant à faire. »

Une semaine plus tard, en commençant cette deuxième séance, Arthur me dit qu'il s'est senti moins stressé, il précise : « C'est étrange parce que j'avais moins la sensation d'être en lutte contre ma parole. J'ai eu des moments où je me sentais bien, ça sortait tout simplement en fait. J'ai moins cette anticipation des blocages. Pourtant, je me suis beaucoup planté cette semaine, peut être aussi parce que je parlais plus. Mais ça me semblait beaucoup moins grave de bloquer ; une sensation d'être moins dans l'opposition par rapport à ça.

— C'est un bon début, en vous écoutant, je me disais que vous êtes assez fluide.

— Oui, là je me sens assez bien donc ça va aller.

— Parce que c'est grave ? lui dis-je en reprenant le terme qu'il vient d'employer.

— Oui, c'est grave, dit-il en riant.

— C'est grave ?

— Oui, c'est grave par rapport à la réaction des gens. En soi, non, je sais bien que ça prend une importance énorme. Surtout lorsque vous allez faire une démarche et que vous n'arrivez pas à dire le mot. Je comprends, les gens ne s'y attendent pas.

— Le mot, vous l'avez en tête ?

— Oui, je sais exactement ce que je veux dire, j'ai le mot en tête, mais c'est juste qu'il ne sort pas. »

Sa réaction m'amène à revenir sur son trouble et j'apprends que lorsqu'il est seul, sa parole est parfaitement fluide.

Il précise : « Quand je suis seul, je suis complètement fluide. Pour bloquer, il faut que je le fasse exprès en imaginant que je parle à quelqu'un. Je peux également lire un livre à haute voix. Mais s'il y a quelqu'un qui écoute, ça peut aussi bloquer. Beaucoup de gens ne comprennent pas ça, ils pensent que tu ne sais pas parler alors que le problème n'est pas là : seul je parle très bien.

— Vous parlez, parfois, quand vous êtes seul ?

— Ça arrive. Je parle seul pour m'entendre parler correctement ou je lis à haute voix, c'est un peu de la vocalisation.

— On a trouvé, il va falloir imaginer que vous êtes seul avec les autres, lui dis-je en riant.

Il me dit que, malgré tout lors de la lecture, il peut bloquer, si quelqu'un l'écoute. »

Je lui propose de lire un texte. Il le lit très bien avec une bonne narration et une parfaite fluidifié. Paradoxalement, il me dit : « Là, je n'ai pas eu de chance, ça passe. »

Je poursuivrai par une séance d'hypnose assez longue, plus d'une heure, où j'improviserai à la guitare pour évoquer la liberté et la fluidité et où surtout je ferai un travail de régression en âge (cf. La remodelisation d'histoire de vie : comprendre la démarche et les bienfaits de la régression sous hypnose). Se replongeant dans ce qu'il ressent lorsque les mots ne sortent pas, Arthur revivra un événement de la petite enfance que je l'inviterai à raconter : « Je suis très jeune, j'ai cinq ans, peut être moins, ma mère a fait une fausse couche. Etant petit je suis plutôt content de ne pas avoir mon petit frère qui arrive mais je me rends bien compte que c'est mal. »

Ce souvenir m'interpelle agréablement, je pense évidemment à l'expression familière lorsque une personne n'arrive pas à s'exprimer : « Alors, t'accouches ! », au fait qu'Arthur m'a répété plusieurs fois « Prègue » pour dire *bègue* ce qui me fait penser à « pregnant », enceinte en anglais. Ce mélange d'émotion m'évoque le titre du roman de Stephan Zweig, *La confusion des sentiments*. Préférant, comme aimaient à le dire Erickson & Rossi (1979) ou encore Watzlawick (1990), « Sillonner la mer à l'issue du ciel », je ne parlerai pas de ces réflexions à Arthur. Je me dis aussi qu'un psychanalyste se régalerait certainement à interpréter ce beau matériau !

« Il revoit la scène, Arthur ? lui dis-je.

— Oui.

— Il est où à ce moment-là ?

— Il est tout petit, il a une image de sa mère qui est très triste et lui il est plutôt content. On est dans l'appartement.

— Elle lui a expliqué ce qui s'est passé ?

— Elle ne lui explique pas ce qui s'est passé. On ne lui a pas vraiment dit mais il voit les choses.

- Il avait vu le ventre rond de sa maman ?
- Lorsqu'il a eu un petit frère après, c'était la première fois qu'il voyait une femme enceinte.
- Son papa est là ?
- Non ?
- Il se rend compte que sa mère est triste et que lui est gai ?
- Oui, il se rend compte que sa mère est très triste et lui est très content.
- Il revoit la scène, la pièce où il est à ce moment-là, il était où, dans le séjour ?
- Non, c'est une seule image, il est tout petit, il regarde sa mère d'en bas.
- On voit comment il est habillé le petit garçon ?
- Non, on voit ce qu'il voit. J'étais tout petit, je ne me rendais pas compte des choses autour.
- Qu'est-ce que ressent le grand Arthur lorsqu'il pense à ce moment ?
- Il ressent que ce n'est pas très grave. »

Je lui dis que beaucoup d'enfants peuvent parfois être jaloux de leur petit frère et j'invite le grand Arthur à aller voir le petit pour le rassurer, lui expliquer...

« Je ne sais pas quoi lui dire.

- On peut juste des fois, être près de lui, lui expliquer les choses, lui prendre la main, lui caresser les cheveux.
- Je pense qu'il faut qu'il en parle.
- Il faut qu'il parle à sa maman ?
- Non, Il faut qu'il aille parler de ce qu'il ressent, peut être à son père. Parler de ce qui se passe en vrai et de ce qui se passe en lui.
- On va retourner dans le petit garçon. Il en parle, il est avec son papa ?
- C'est pas facile. Son papa lui explique ce qui se passe réellement, que sa maman a perdu son bébé, c'est quelque chose de triste, le petit garçon n'y est pour rien. Et c'est normal d'être inquiet lorsqu'il y a un nouveau bébé qui arrive et des fois on aime bien ne plus être inquiet donc s'est normal de se sentir un peu soulagé par ce qui se passe.
- Il a bien trouvé les mots son papa, ça rassure le petit Arthur ?
- Oui. »

Je poursuivrai par une démarche symbolique où l'on fera une photo du petit Arthur rassuré. Arthur choisi de faire une photo en couleur où le petit Arthur est dans sa chambre avec son papa qui lui parle. La photo sera collée dans un nouvel « album de vie ». Puis je poursuivrai par la démarche de double dissociation (RHV) : Arthur se dédouble, une partie de lui regardera le « film de sa vie » en remontant depuis la petite enfance pendant qu'une autre partie ressentira du bien-être en se plongeant dans un souvenir agréable.

Lorsqu'il parle sous hypnose Arthur, ne bégaye pas du tout. A la fin de la séance, je lui demande comment il se sent. Il me dit simplement : « Oui, ça va. Etonnant, oui, c'est intéressant, c'est pas mal. »

Je revois Arthur quinze jours après pour sa troisième séance. Il me dit : « J'ai la sensation d'être plus tranquille. Lorsque je me plante ça m'angoisse beaucoup moins. J'ai eu des démarches à faire et j'avais moins la trouille de me planter et du coup ça allait mieux. Ça ne bloque plus ou très peu. C'est intéressant. » Je rebondis en lui disant qu'il y a beaucoup de choses que l'on accepte et qui « par magie » disparaissent. Il poursuivra en me disant : « J'ai repensé spontanément à des temps que je n'avais pas aimé. Des choses sont revenues où j'ai vu que ce n'était pas très grave. » Il me dira aussi qu'il s'était fixé une séance ou deux pour savoir s'il se passait quelque chose ou si ça ne servait à rien.

Au cours de cette séance j'apprendrai à Arthur la pratique de l'autohypnose qui lui permettra par lui-même de prolonger et renforcer les bienfaits ressentis.

Nous nous revoyons un mois plus tard, pour cette quatrième séance qui sera aussi la dernière. Arthur me dit : « Je me plante encore un peu mais ce n'est pas grave. Je me plante beaucoup moins et je le ressens beaucoup moins mal. Ça m'est arrivé de bien bloquer sur un truc, mais je n'y ai pas repensé alors qu'avant je revivais très fort cette sensation de détresse. Je le vivais comme un événement marquant, je revivais les sensations internes, et maintenant beaucoup moins. Je peux dire que maintenant ce n'est plus du tout handicapant, il y a beaucoup moins de situation que j'appréhende. »

Je lui explique que c'est « l'effet Kiss Cool » : je vais réapprendre que je peux parler, que je peux me planter, redécouvrir une autre partie de moi-même comme une nouvelle identité et puis progressivement vous oublierez. Vous êtes dans la phase d'apprentissage, se découvrir quelqu'un d'autre.

« Oui, c'est sympa, reprend-il. »

Arthur a aussi commencé à faire de l'autohypnose : « Ça me détend, ça me repose, me dit-il. Un soir ou j'étais très fatigué, j'ai fait une séance et après j'étais en forme. Je vais dans l'endroit que l'on avait imaginé en hypnose. Ça marche bien, j'aime bien imaginer les sensations sur la peau. »

Nous ferons un dernier travail, encore assez long, en hypnose.

En nous quittant pour cette dernière séance, Arthur, un peu ému - autant qu'il puisse l'être ; nous avons vu qu'il exprimait assez peu ses émotions - me remerciera en me disant : « Je vais mieux et je pars aussi avec la boîte à outils (l'autohypnose) qui me permettra d'aller encore mieux ! »

## **Pathologie du bégaiement**

Lire  Traitement du bégaiement en hypnose : pathologie

## **Bibliographie**

Cabinet  
OrGadia  
*Hypnothérapie*

ERICKSON, M.H. & ROSSI, E.L. *Hypnotherapy: an explanatory casebook*, New York: Irvington, 1979

SACKS, O. *L'Homme qui prenait sa femme pour un chapeau*. Paris : Seuil, coll. « Points Essais », 1992

SIMONTON, O. C, & SIMONTON, S. *Belief systems and management of the emotional aspects of malignancy*. *Journal of Transpersonal Psychology*, 1975, 7, 29-47.

WATZLAWICK, P. « *Therapy is what you say it is* », in J.K., Zeig, S.G., Gilligan (eds), *Brief Therapy : Myths, Methods and Metaphors*. New York: Brunner-Mazel, 1990, p. 55-61