

La Parole Orchestrale : une technique lorsque vous devez absolument être fluent

Par Paul Brocklehurst Ph. D., (avril 2013)
Directeur du Programme d'Autonomisation du Bégaiement¹
www.stammeringresearch.org

Traduit par [Richard Parent](#) mai 2016

Introduction

Si vous êtes quelqu'un qui bégaie, vous savez déjà qu'il se présente des moments où vous avez besoin d'être fluent. Malgré tout ce qu'on nous a enseigné sur l'importance de ne pas éviter – de ne pas éviter les blocages lorsqu'ils se présentaient – il y a des moments où il est vraiment important de ne pas bloquer. Par exemple, il arrive, de temps à autre, des situations de parole où nous avons besoin de faire passer un message rapidement et efficacement. À moins d'y parvenir, nous risquons de rater une importante occasion ou la chance de prévenir un sérieux accident. Sans parler de toutes ces compagnies qui utilisent des logiciels de reconnaissance vocale pour gérer leurs appels. Si vous bloquez, le logiciel ne reconnaîtra pas vos mots. À ces moments-là, les techniques de modification du bégaiement/blocage ne vous seront d'aucune utilité. La Parole Orchestrale a justement été pensée pour ces moments-là.

La Parole Orchestrale est une technique favorisant la fluence, qui vous empêche de bloquer et prévient l'apparition de symptômes visibles de bégaiement. Elle appartient à cette catégorie plus large dite techniques "d'établissement de la fluence"² et, comme tel, a beaucoup de choses en commun avec certaines des techniques plus traditionnelles d'établissement de la fluence telles que la "parole syllabique synchronisée"³ et la "prolongation", et elle se rapproche, en effet, du chant.

J'insiste, la Parole Orchestrale ne nous aidera pas à vaincre les symptômes secondaires de l'iceberg, symptômes accumulés par les PQB (Personnes Qui Bégaient). Et parce qu'elle ne nous aide pas à vaincre la peur du bégaiement/blocage, elle ne réduira pas le réflexe du blocage. Donc, bien que la Parole Orchestrale soit efficace à court- terme, il ne s'agit pas d'une solution à long terme et ne doit donc pas être considérée comme telle. Je crois important de souligner cela car, selon mon expérience, des clients sont souvent tentés de l'employer comme technique principale et, en conséquence, ces clients n'apprennent jamais à utiliser les techniques de modification du blocage⁴ (telles "[Le Saut](#)") qui ont comme effet à long terme de réduire la peur du bégaiement et le bégaiement lui-même. Voilà pourquoi

¹Stammering Self-Empowerment Programme C.I.C

² Fluency Shaping techniques.

³ Syllable-timed speech.

⁴ Block modification techniques.

LA PAROLE ORCHESTRALE

je fais ici cette mise en garde. La Parole Orchestrale (et autres techniques semblables d'établissement de la fluence) sont très valables – et, en vérité, nécessaires en certaines situations. Mais elles peuvent s'avérer un sérieux entrave à vos progrès à long terme si vous les utilisez trop souvent.

Comment employer la Parole Orchestrale

Pour utiliser la Parole Orchestrale, il est préférable de formuler ce que vous voulez dire avant de le dire. La raison en est que, lorsque vous utilisez la parole orchestrale, votre attention doit se concentrer sur le rythme et le flow (l'écoulement) des mots que vous prononcez, et qu'il est plus facile de se concentrer sur le rythme et l'écoulement d'une phrase⁵ si vous n'avez pas, simultanément, à formuler son contenu. La Parole Orchestrale se compare à la récitation d'une poésie.

La Parole Orchestrale convient mieux pour prononcer de courtes phrases. Elle est plus difficile à utiliser pour des énoncés monosyllabiques (je reviendrai plus loin sur ce sujet) et pour un énoncé qui s'accompagne de beaucoup de mots. Si vous en avez beaucoup à dire, il est préférable de le séparer en blocs gérables et d'alterner entre formulation et parole. Idéalement, chaque bloc doit contenir un maximum de cinq à six mots. Le plus important est que chaque bloc soit suffisamment court pour que vous vous souveniez de tous les mots qu'il contient. Autrement, vous pourriez oublier et devoir reformuler certains des mots en parlant, ce qui pourrait nuire au rythme recherché.

Alors...

- Déterminez ce que vous voulez dire.
- Décidez exactement à quel rythme et à quelle vitesse vous direz ce que vous avez à dire, puis
- Dites-le avec le rythme et la vitesse planifiés.

Ne vous inquiétez pas si certains sons ou mots ne sonnent pas tel que souhaité. Tenez-vous-en à votre rythme planifié et assurez-vous de maintenir l'écoulement comme prévu. La meilleure analogie consiste à parler comme si vous jouiez un instrument dans un orchestre ou que vous chantiez dans une chorale. Dans ces situations, lorsqu'un joueur ou un chanteur commet une erreur, il n'a qu'à continuer (d'où le nom de "Parole Orchestrale"). Avec la Parole Orchestrale, la synchronisation et le rythme sont ce qui compte le plus. Alors, avec cette technique, vous devez maintenir à tout prix la synchronisation et le rythme que vous aviez planifiés, même si cela signifie rater certains sons ou mots entiers pour pouvoir continuer. Si vous faites une erreur, ne ralentissez pas et n'arrêtez pas. Ne parlez pas plus vite non plus. Contentez-vous de continuer comme si de rien n'était.

Et si mon interlocuteur ne me comprend pas ?

Si, une fois complété le bloc de mots que vous disiez, il est clair que votre interlocuteur ne les a pas compris, retournez au début de ce bloc de mots et redites-les. Mais en les disant à nouveau, ne changez rien de votre plan initial. Tenez-vous-en à votre plan initial si vous le pouvez – mot pour mot ; de même pour le rythme et la synchronisation que vous aviez planifiés – même si cela ne vous semble pas idéal. De

⁵ On pourrait aussi parler de phonation continue. RP

LA PAROLE ORCHESTRALE

plus, et c'est très important, n'y mettez pas plus d'effort à le dire que vous l'aviez fait la première fois. En fait, vous devriez même y mettre un peu moins d'effort. Si vous avez l'impression que votre interlocuteur ne vous entend pas, résistez à la tentation de parler plus fort. Rapprochez-vous simplement de lui ou d'elle ou, si cela est possible, réduisez le bruit de fond.

Si votre interlocuteur ne vous a pas compris la première fois, les chances pour qu'il vous comprenne la seconde fois sont bien meilleures sans que vous n'ayez à y mettre plus d'effort ni à changer quoi que ce soit d'autre. Il y a plusieurs raisons à cela. Premièrement, ils seront plus attentifs. Deuxièmement, comme ils ont probablement déjà entendu et compris la plupart des mots prononcés, il suffira, la seconde fois, qu'ils soient plus attentifs aux un ou deux mots qu'ils n'avaient pu comprendre. Troisièmement, sans devoir y mettre plus d'effort, les mots qui sortent de votre bouche une seconde fois sont plus susceptibles de mieux correspondre à ce que vous souhaitiez dire que ce ne fut le cas la première fois – car vous vous êtes déjà exercé à les prononcer.

Si vous constatez que vos deuxièmes tentatives échouent constamment parce que vous bloquez toujours, vous pouvez diminuer les risques de bloquer en adoptant la parole syllabique synchronisée lors de votre deuxième tentative ; en d'autres mots, en prononçant le bloc à un débit synchronisé avec le tempo d'un métronome (imaginaire)...à un débit constant d'une syllabe par balancement du métronome.

Comment utiliser la Parole Orchestrale pour des énoncés monosyllabiques ?

Plusieurs de nos énoncés se résument à une seule syllabe ou un seul mot. Il va sans dire que cela pose problème pour toute méthode qui se concentre sur le rythme et l'écoulement, d'où le besoin d'une approche spéciale pour les énoncés monosyllabiques. Le secret réside à décider du moment où vous parlerez puis de parler (ou d'essayer de parler) à ce moment précis. J'ai constaté que la meilleure approche (et une approche qui établit un rythme auquel j'adhère) est de commencer à compter mentalement. Si, par exemple, je me retrouve au téléphone à parler à un logiciel de reconnaissance vocale et que je dois dire "Paul", je compte mentalement "3, 2, 1" (parole interne) et, au quatrième décompte, je dis "Paul". Encore une fois, pour que cela fonctionne, l'important est de se concentrer exclusivement sur la synchronisation et de ne pas y mettre trop d'effort. Si cela ne fonctionne pas, ne succombez pas à la tentation de simplement redire "Paul" ; recomptez à nouveau ...3, 2, 1 puis dites "Paul".

Une autre option, bien que je vous recommande de n'adopter cette approche qu'occasionnellement, c'est d'encastrier le mot monosyllabique dans un énoncé plus large. Je pourrais, par exemple, dire « Mon nom est Paul ». Procéder ainsi vous permet d'établir un rythme à voix haute, ce qui peut être particulièrement utile lorsque vous avez besoin d'attirer l'attention de votre interlocuteur et, ainsi, accroître la probabilité qu'il comprenne. J'ai constaté que cela m'aide parfois lorsque ma tentative initiale de ne dire que "Paul" se soldait par un échec. Mais utilisez cette approche parcimonieusement et prenez soin de ne pas prendre l'habitude d'ajouter des mots superflus. Bien sûr, vous ne pouvez le faire lorsque vous dites votre nom à un logiciel de reconnaissance vocale.

LA PAROLE ORCHESTRALE

Comment fonctionne la Parole Orchestrale ?

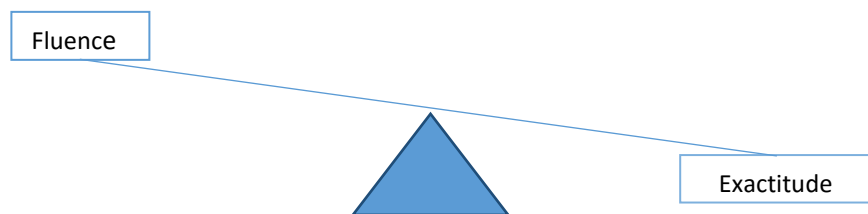
Pour répondre à cette question, on doit mettre la Parole Orchestrale en parallèle avec d'autres méthodes d'établissement de la fluence comme la "parole syllabique synchronisée" (parler au rythme d'un métronome) ; parler à l'unisson⁶ (parler en même temps que d'autres personnes); l'Ombrage⁷ (répéter immédiatement ce que quelqu'un d'autre vient tout juste de dire) et Chanter.

La Parole Orchestrale modifie votre centre d'attention

Les méthodes susmentionnées ont en commun de vous amener à prioriser l'écoulement de la parole plutôt que sa rectitude phonétique (juste prononciation). Ce changement de priorité est très important car, règle générale, les individus ont l'habitude de bégayer lorsqu'ils sont préoccupés par le fait que ce qu'ils vont dire ne sonne pas assez bien ou n'est pas assez phonétiquement exact. Une telle inquiétude déclenche une réaction physiologique qui, pour une raison imprécise, rend plus difficile l'articulation des sons particuliers sujets de leurs préoccupations.⁸

Fluence vs exactitude – le compromis

Il est plus facile de comprendre le fonctionnement de la Parole Orchestrale en la considérant comme un "compromis entre fluence et exactitude". En résumé, le mécanisme de production de la parole des PQB étant plus sujet à l'erreur, nous avons tendance à nous concentrer à éviter les erreurs potentielles de parole, encore plus en situations pour lesquelles une parole exacte nous paraît importante. Hélas, plus nous nous concentrons sur l'exactitude de la parole, moins nous sommes fluents. Alors oui, nous avons un choix... ou nous priorisons le maintien de l'écoulement (c.-à-d. la fluence) de ce que nous voulons dire, ou nous priorisons son exactitude ; mais nous ne pouvons prioriser les deux en même temps. En priorisant la fluence, nous pouvons faire plus d'erreurs de parole et les sons qui seront émis pourraient ne pas correspondre avec ce que nous espérons ; alors qu'en priorisant l'exactitude des sons, nous serons plus disfluents.



L'usage de la Parole Orchestrale présuppose d'opter pour la fluence au lieu de l'exactitude.

⁶ Choral speech.

⁷ Shadowing.

⁸ Il existe plusieurs explications possibles pour expliquer ce souci de justesse de la parole qui déclenche la production de disfluences bégayées. Deux des plus récentes théories sont le "*Vicious Circle Hypothesis* de Vasić & Wijnen", et le "*Variable Release Threshold Hypothesis*" de Brocklehurst, Lickley & Corley. Une [vidéo gratuite](#) (en anglais) expliquant le *Variable Release Threshold Hypothesis* est gratuitement disponible pour téléchargement.

LA PAROLE ORCHESTRALE

Défier deux croyances sous-jacentes

Le fait que les PQB se concentrent davantage sur l'exactitude de ce qu'elles disent plutôt que de simplement maintenir l'écoulement reflète probablement une croyance sous-jacente tenace voulant que « Si je me concentre à maintenir l'écoulement (le flow), ma prononciation ne sera pas suffisamment claire pour que les autres me comprennent. » En fait, une telle croyance est souvent fautive. Mais elle n'en est pas moins extrêmement tenace. Cette croyance s'accompagne généralement d'une autre fautive croyance... « En y mettant l'effort dont je suis capable, je peux m'exprimer de manière plus précise et les autres me comprendront mieux. » En vérité, plus nous nous efforçons de parler avec exactitude, plus nous aurons tendance à être disfluents et plus il sera difficile aux autres de nous comprendre. Alors, pour utiliser la Parole Orchestrale, on doit prendre un risque, ignorer nos croyances sous-jacentes (et nos sentiments intuitifs) pour ne nous concentrer qu'à maintenir l'écoulement (ou phonation) de la parole et voir ce qui se passera.

Et si la Parole Orchestrale ne donne pas de résultats même après deux tentatives ?

Bien sûr, lorsque nous utilisons la Parole Orchestrale, il arrive parfois que nos interlocuteurs ne nous comprennent pas, même après quelques tentatives. Il y a un risque plus important que cela se produise lors de situations où nos mots ne sont pas aussi précis que nous l'espérons et lorsqu'il n'y a simplement pas suffisamment d'indices contextuels pour aider nos interlocuteurs à deviner correctement ce que nous voulons dire. Si après quelques tentatives, la Parole Orchestrale ne permet pas à nos interlocuteurs de nous comprendre, nous devons alors recourir à une autre approche. En pareilles situations, on doit être pragmatiques ; bien souvent, la meilleure option est d'écrire le mot ou les mots qui ont été incompris et de les montrer à notre interlocuteur. Ou, si cela se produit au téléphone, demander à un ami de le dire pour vous. Cela peut sembler un échec et, en un certain sens, ça l'est ; mais c'est néanmoins préférable que de forcer pour faire sortir les mots. L'important c'est que, ayant essayé (quelques fois) et échoué, vous n'avez pas évité la situation. Lors de telles situations, rappelez-vous que même les locuteurs fluents affrontent parfois des situations similaires, par exemple lorsqu'ils sont en vacances à l'étranger dans un pays où la population parle une autre langue. Si un locuteur fluent demande un renseignement à quelqu'un qui ne le comprend pas, après quelques essais, la meilleure option est de l'écrire ou de montrer à cette personne le texte sur un téléphone intelligent. Et bien sûr, à l'occasion, peu importe ce que vous ferez, l'interlocuteur ne comprendra tout simplement pas. Il est important de reconnaître qu'un revers de communication se produit couramment, même pour des personnes qui ne bégaiement pas. Souvent, vos interlocuteurs ne peuvent ou ne veulent simplement pas comprendre. Être trop idéalistes n'aide pas dans de telles situations.

Les limites de la Parole Orchestrale

Tel que souligné au début de cet article, la Parole Orchestrale n'est qu'un remède symptomatique. Bien que, la plupart du temps, elle fonctionne lorsque vous l'employez, elle est dépourvue de ce bénéfice à long terme qui consiste à réduire votre bégaiement ou l'iceberg se cachant derrière celui-ci. Alors, aussitôt que vous cessez de l'utiliser, vous recommencerez à bégayer de plus belle. De plus, la Parole Orchestrale s'avère plus efficace en certaines situations que pour d'autres. Elle fonctionne fort bien pour

LA PAROLE ORCHESTRALE

tout ce qui est formulé d'avance. Par exemple, elle est très facile d'utilisation pour lire à haute voix ou réciter quelque chose que vous avez déjà appris. Elle peut fonctionner fort bien lors de prises de parole en public et vous aide à initier une nouvelle conversation. Et elle est spécialement utile pour débiter les conversations téléphoniques. Car, en vous aidant à prononcer les premiers mots, elle permet à l'interlocuteur à l'autre bout de la ligne de savoir que vous êtes un véritable appelant et non un de ces farceurs haletant ou quoi que ce soit d'autre.

En conversations face à face, la Parole Orchestrale est spécialement utile lorsque vous débutez une conversation. Elle vous aidera à prononcer les premiers blocs de vos énoncés. Mais si vous continuez à l'utiliser pour des blocs subséquents, votre parole sera parsemée de pauses anormales et n'aura pas une résonance naturelle. Il en est ainsi parce que la Parole Orchestrale fonctionne mieux en formulant d'avance chaque section que vous avez l'intention de dire. Et bien sûr, s'il vous faut formuler d'avance tout ce que vous avez à dire, cela deviendra vite un fardeau assez lourd duquel vous pourriez rapidement vous lasser⁹. Inversement, en essayant d'utiliser "à la volée" la Parole Orchestrale – formulant et parlant simultanément – cela ne sera probablement pas très probant et vous vous retrouverez davantage stressé. Je ne vous conseille pas d'agir de cette manière.

Autre raison – et encore plus importante - de ne pas faire de la Parole Orchestrale votre principale technique, en limitant son utilisation aux débuts de conversations et pour des situations où vous devez vraiment être fluent, c'est que, à la fin de la journée, la Parole Orchestrale, comme toute autre technique d'établissement de la fluence, n'aura fait qu'accroître votre évitement du bégaiement. Un effet secondaire de cela, et spécialement si vous l'utilisez avec succès, c'est qu'elle favorise l'accroissement de l'iceberg. Donc, bien qu'elle vous permette de parler avec fluence lorsque vous en avez besoin, elle ne vous aide en rien à réduire votre peur de bégayer et votre crainte des réactions négatives de vos interlocuteurs face à vos blocages. Afin de réduire et, ultimement, d'éliminer ces peurs, vous avez besoin d'une technique fiable de modification du blocage, par exemple [Le Saut](#).

⁹ C'est un des inconvénients avec certaines techniques apparentées prônant la pré-formulation, comme la respiration diaphragmatique utilisée par les Programmes Starfish et McGuire.

LA PAROLE ORCHESTRALE

Qui est Paul Brocklehurst?

Paul fut présenté à moi par un ami commun, Zan Camara, très impliqué dans la communauté malienne du bégaiement.

Paul est chercheur ayant fait un doctorat à l'Université d'Edinburg en examinant la relation entre les erreurs de parole et le bégaiement. Depuis quelques années, Paul a développé une nouvelle approche thérapeutique basée sur les résultats de ses recherches. Il a récemment rassemblé son matériel en un cours en ligne gratuit (pour le moment en anglais :

<http://www.stammeringresearch.org/onlinecourse/>).

Ses recherches se basent sur cette réalité selon laquelle plus les PBQ (Personnes Qui Bégaient) s'efforcent de parler avec exactitude, plus elles ont des difficultés à articuler les sons/mots. Son approche met donc en œuvre une diminution de nos standards/attentes tout en continuant à parler, même si les sons/mots ne sonnent pas exactement comme nous le souhaiterions. Cela veut aussi dire qu'il nous arrivera de sauter un mot sur lequel nous savons que nous allons bloquer.

L'approche de Paul diffère des thérapies traditionnelles en ce qu'elle représente une combinaison d'acceptation et de pragmatisme. Ceux qui en bénéficieront le plus seront ceux qui auront essayé, sans succès, toutes les approches à la mode (établissement de la fluence et modification du blocage/bégaiement).

Paul vit depuis peu en France avec l'intention d'y rester et il souhaite, une fois que son français se sera amélioré, y travailler et interagir avec des PQB.

Le site de Paul (en anglais) est : www.stammeringresearch.org

Source : **Orchestral Speech** : *A technique for when you really need to be fluent.* par Paul Brocklehurst, Ph. D. (avril 2013). <http://www.stammeringresearch.org/articles/orchestralspeech.htm>

Traduction de Richard Parent, mai 2016



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous quelque forme que ce soit, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>