

# COLLOQUE

# COMMUNIQUER LES ÉMOTIONS

Les 28 et 29 septembre 2018  
à Saint-Valery-sur-Somme

## Honte, peur, anxiété, des émotions au cœur du bégaiement

### Introduction

Honte, peur, anxiété, la présence récurrente de ces trois émotions lors de la thérapie avec un patient bègue donne à penser qu'elles occupent une place particulièrement importante. Si la peur et l'anxiété liées à la prise de parole sont plus facilement évoquées – en particulier sous le terme de stress –, la honte est difficilement accessible. La honte, contrairement à d'autres émotions, se partage peu. Après avoir caché ce qui provoque la honte, on cache à son tour la honte. Pouvoir parler de ce qui fait honte et du ressenti de honte aura un impact majeur sur la thérapie. Cette communication s'intéressera donc à l'intrication de ces trois émotions lors de la prise en charge de personnes qui bégaiement, tel que je peux le vivre dans ma pratique clinique.

La peur appartient aux émotions primaires - avec la colère, le dégoût, la tristesse et la joie - qui se manifestent dans une relation directe avec un stimulus ; il s'agit par exemple de faire face à un danger. La honte appartient aux émotions secondaires appelées également émotions sociales. Inaugurant l'entrée de l'enfant dans l'intersubjectivité et dans le social, elles apparaissent dans le face à face avec l'autre. A 2 ans, l'enfant ressent de la joie ou de la tristesse s'il réussit ou échoue, alors qu'à 3 ans, il ressent de la fierté s'il réussit une chose difficile et de la honte s'il rate une chose simple. Il ne s'agit donc plus seulement du fait de réussir qui se suffit largement de la joie ou du contentement. « La perception de l'autre comme entité séparée entraîne en retour la prise en compte de sa propre image dans le jeu de regards que lui renvoie la société (famille, amis, connaissances sociales...) »<sup>1</sup>. L'enjeu devient narcissique. La honte se construit sur le terrain du narcissisme. Elle est particulièrement présente dans les moments où l'image de soi est fragilisée. A l'adolescence, la peur de faire des erreurs est moins redoutée que celle d'avoir l'air ridicule. La problématique concerne non plus ce que l'on fait, mais ce que l'on est<sup>2</sup>.

C'est à travers les images que l'on donne de soi que les autres vont se faire une idée de ce que l'on est. La honte va être en lien avec ce que l'on donne à voir et à entendre, en relation avec ce que l'on souhaiterait que l'autre perçoive de nous. La parole est en première ligne, investie d'une lourde charge représentative. Selon le pédopsychiatre Bernard Golse, toute prise de parole met en jeu une vulnérabilité narcissique. « *Entre le début de la phrase et la fin de celle-ci, il s'ouvre inéluctablement une sorte de béance narcissique qui pousse d'ailleurs certains sujets à parler très vite, dans une tentative souvent illusoire de combler un tant soit peu cette période de vulnérabilité* ». Les personnes qui bégaiement évoquent souvent ce souhait d'avoir fini au moment-même où elles commencent afin de se soustraire le plus rapidement possible au danger que représente la prise de parole.

Elles accélèrent là où il serait nécessaire de ralentir pour reprendre un contrôle souple<sup>3</sup>. L'accélération perturbe le déroulement de la parole, la personne qui bégaiement se sent d'autant plus vulnérable et continue d'accélérer dans une fuite en avant, détournant les yeux et l'écoute pour ne pas voir et ne pas entendre, dans l'espoir d'être le moins vu et entendu possible.

---

<sup>1</sup> Vincent, E. *Les émotions*, Milan, Les essentiels, 2010

<sup>2</sup> Le psychanalyste Jacques Lacan dans *L'envers de la psychanalyse* a proposé le mot-valise *hontologie* (le mot-valise étant une création de Lewis Carroll qui était bègue !), combinant à propos *honte* et *ontologie*, théorie de l'être.

<sup>3</sup> Les données neurologiques actuelles mettent en avant un défaut de coordination des mouvements qui rend particulièrement indispensable de prendre le temps pour que les différentes structures intervenant dans la parole puissent se synchroniser.

Cette même idée de vulnérabilité est mise en avant par le sociologue Ervin Goffman à propos des interactions sociales. Goffman insiste sur l'importance de "*ne pas perdre la face*" au moment des échanges pour l'ensemble des intervenants. La rencontre avec l'autre est source de conflits potentiels et la vulnérabilité narcissique des individus en interaction rend nécessaire le respect de règles sociales. Un intervenant se doit en particulier de ne pas inquiéter les autres par des conduites bizarres ou agressives. Or un bégaiement ne manque pas de surprendre par son aspect bizarre. La honte ressentie a alors valeur de signal – comme c'est le cas pour toute émotion - en indiquant un écart par rapport à la norme attendue. Une perturbation s'est produite appelant une réaction en retour : en premier lieu, tranquilliser chacun des intervenants en méta-communicant. Ne rien manifester, ne pas évoquer le motif de perturbation de l'échange contribue à augmenter le malaise. Or, le plus souvent, la honte n'est pas reconnue par la personne qui bégaie dans sa valeur de signal appelant une réponse. Mettant à mal le narcissisme, elle tend à être enfouie et ainsi à s'incruster.

La vulnérabilité inhérente aux interactions est majorée par la présence d'un bégaiement. A la honte s'adjoignent la peur et l'anxiété, particulièrement mobilisées par l'aspect imprévisible et peu maîtrisable du trouble.

On décrit classiquement "les deux voies de la peur". La première, la voie express, permet de réagir très rapidement à un stimulus perçu comme dangereux, avec une prédominance des données physiologiques et comportementales<sup>4</sup>. Elle mobilise trois types de comportements : la sidération, l'agression et la fuite – chacun ayant un intérêt en fonction des situations. La seconde, la voie longue, fait un détour par le cortex, avec l'intervention plus marquée de la cognition qui analyse la situation et module la réponse à donner. La sidération peut devenir attention, l'agressivité contact et la fuite écart nécessaire.

Le bégaiement suscite la peur par la rupture d'équilibre - d'homéostasie<sup>5</sup> - qu'il amène. De la même façon que l'on réagit à une perte d'équilibre en se contractant, les personnes qui bégaient réagissent par une tension musculaire suivie d'un passage en force.

Les blocages peuvent aussi entraîner une sidération, vécus à chaque fois comme un microtraumatisme. Le sujet, débordé dans ses capacités d'élaboration, subit impuissant la perturbation de sa parole. Les enfants manifestent de la colère ou la détresse – le plus souvent exprimée « *je n'y arrive pas* ». Faute d'avoir d'autres voies de sortie - rôle de l'intervention thérapeutique précoce – ils commencent à recourir aux moyens à leur disposition pour éviter de rester bloqués dans leur parole.

En grandissant, la voie longue de la peur devient de plus en plus opérationnelle. La composante cognitive évalue la situation de façon à intégrer la perturbation. Le plus simple est d'éviter ce qui fait obstacle, en l'occurrence le bégaiement. Mais, ce qui apparaît comme une solution devient rapidement un problème – ainsi que l'énonce le psychologue Paul Watzlawick « *le problème, c'est la solution* » - et la personne sera tentée de faire « *toujours plus de la même chose* » dans l'espoir que cela s'améliore.

Progressivement, l'attention se polarise sur tout ce qui représente un danger potentiel. Une anticipation anxieuse se met en place, s'appliquant à prévoir ou imaginer les situations à risques. Les conduites d'évitement se multiplient, un évitement entraînant un autre (évitement de phonèmes, de mots, de situations...) et se perfectionnent (recherche de synonymes, recours aux périphrases, aux trucs pour ne pas bégayer...).

En France, on tend à distinguer la peur, l'anxiété et l'angoisse. La peur est provoquée par une situation, un objet (l'ours dans la forêt), l'anxiété concerne des dangers potentiels (se promener dans la forêt) et l'angoisse est définie comme une peur sans objet. Son caractère diffus la rend peu maîtrisable et particulièrement difficile à vivre.

---

<sup>4</sup> Les émotions se caractérisent par la présence de quatre données : physiologiques, comportementales, cognitives et subjectives, plus ou moins mobilisées en fonction des situations.

<sup>5</sup> L'équilibre auquel tend tout organisme vivant pris entre les mouvements externes et internes.

Concernant le bégaiement, les trois s'entremêlent. L'aspect irrationnel du trouble qui peut surgir n'importe où est propre à provoquer une peur rapidement doublée d'angoisse du fait de l'impossibilité à retrouver le contrôle. Face à cette angoisse, l'anticipation anxieuse telle qu'évoquée vise à remettre du contexte afin de délimiter des situations sur lesquelles intervenir. Les conduites d'évitement peuvent ainsi apparaître comme des tentatives d'incarner l'angoisse dans des peurs diverses sur lesquelles il devient possible d'agir en les évitant. La thérapie, tout en respectant ces tentatives de solution, donnera les moyens – avec l'utilisation des techniques de fluence, du méta (langage, communication), etc. – d'expérimenter d'autres solutions.

Conjointement à l'importance prise par la composante cognitive, les émotions sociales se développent. Les conduites d'évitement auront des répercussions sur la honte. Le moment de soulagement passager laisse la place à un sentiment négatif d'échec et à la honte. Selon le psychiatre Christophe André, « *on ne se résout jamais complètement à des dérobades constantes, cette humiliation que représente l'obéissance à ses peurs. Le plus dur, ce n'est pas seulement d'avoir peur, mais c'est aussi d'avoir honte de soi et de ne pas comprendre pourquoi on n'arrive pas à se contrôler* ».

Une personne bègue disait ressentir de la honte, non pas d'être vue en train de bégayer, mais à l'idée que ses stratégies d'évitement soient découvertes. Pour elle, cela signifiait montrer son incapacité à faire face<sup>6</sup>.

Au "éviter de voir" de la peur s'adjoint le "éviter d'être vu" - en état de défaillance - de la honte. Dans les deux cas, le regard a un rôle central<sup>7</sup>. Face à la peur, on ferme les yeux ou on détourne le regard. Face à la honte, on baisse les yeux. L'attitude corporelle perd de sa verticalité, il y a perte du regard et porte ouverte aux interprétations. Le moindre indice est sur-interprété en fonction du filtre en particulier de la honte qui se saisit de tout ce qui pourra l'alimenter. Il n'y a plus d'appui possible sur la réaction de l'autre, généralement beaucoup plus clément que la personne elle-même. Si la honte s'inscrit au départ dans la relation à un autre qui regarde, il arrive bien souvent que cet autre prenne la forme d'un juge intérieur particulièrement intransigeant. L'impact d'un événement sera sans commune mesure avec la situation vécue.

L'enfant au départ ne semble pas ressentir de honte. L'enjeu narcissique est plutôt du côté des parents qui vivent difficilement le bégaiement de leur enfant, pour lui et son avenir bien sûr, mais également aux yeux de l'entourage familial et social. La honte ressentie par le parent pourra être perçue par l'enfant susceptible alors de devenir honteux à son tour.

Détourner le regard lorsque l'enfant bégaye, ne pas parler du bégaiement et parallèlement donner à voir (bien involontairement) un froncement de sourcils, etc., tout signe négatif va être interprété par l'enfant fragilisé en sa défaveur : *"je ne suis pas comme maman et papa le voudraient !"* L'intervention thérapeutique permettra aux parents d'ajuster leurs réactions face à ce trouble particulièrement déstabilisant, et d'éviter que l'enfant ne commence à développer ces ressentis négatifs.

La honte, comme toute émotion, a son utilité, le tout est qu'elle ne s'incrute pas dans les relations. L'émotion est faite pour être passagère, elle vient signifier la nécessité d'un réajustement. Pour les parents, ce pourra être l'occasion de se remettre davantage au niveau de l'enfant en tenant compte de ses difficultés – à distance peut-être de leur vision d'un enfant idéal. Pour l'enfant, l'adolescent et l'adulte qui bégaye, la honte vient signaler un écart entre ce qu'il donne à voir et ce qu'il souhaiterait donner à voir. Une honte bien tempérée favorise une certaine "humilité" en amenant le sujet à réajuster l'image dans laquelle il se projette avec une vision plus réaliste et plus vivable. La honte sera d'autant plus forte et tenace que le sujet investit une image idéalisée de lui-même, un Moi-Idéal auquel il se doit de se conformer d'emblée sans négociation possible.

---

<sup>6</sup> Sans doute la difficulté à sortir du passage en force est-elle en relation avec ce ressenti. Lorsqu'on pousse sur le mot, celui-ci finit généralement par sortir, parfois après un long effort, ce qui s'accompagne de la satisfaction d'avoir réussi – associée à une décharge de dopamine qui contribue à auto-entretenir le processus.

<sup>7</sup> Ce sera également un axe central de la thérapie. Avec le jeune enfant, veiller à ce qu'il reste en contact visuel peut parfois même suffire. Il garde ainsi l'appui de l'interlocuteur et n'enclenche pas le cercle vicieux de l'évitement et du bégaiement.

Un de mes patients décrit particulièrement bien la différence entre une honte paralysante en relation avec ce Moi Idéal et une honte fonctionnelle qui renvoie à un Idéal du Moi - idéal mis à distance qui tient compte de la nécessité du temps et de l'expérience pour acquérir ou apprendre, et vers lequel l'individu tend tout au long de sa vie. Lors d'un stage de danse, paralysé à l'idée de devoir dire son prénom, il a envisagé ne pas y aller. Etant en thérapie, cet évitement paraissait difficile... Une fois sur place, il n'a pas eu à dire son prénom mais il a été le seul à être recalé lors de l'audition de départ et à redescendre de niveau. Il a alors ressenti une honte passagère désagréable lui a signalé que ce qu'il montrait ne correspondait pas au niveau attendu. Il a été blessé et déçu, puis motivé pour s'améliorer. Rien à voir avec le ressenti de honte violent lors d'un blocage sur son prénom. Le vocabulaire utilisé pour parler de lui et son bégaiement a longtemps été très dur : je suis nul, c'est lamentable. Lorsqu'il décrit la pire situation qu'il puisse envisager, il se voit entouré de gens qui rient, d'un rire qui n'est pas méchant mais qui le blessent, et l'un d'eux dirait « il ne sait même pas parler ». Ce qui est de l'ordre de la performance est vécu douloureusement comme une remise en cause de sa compétence même à parler.

Etre bloqué dans sa parole lui ôte son statut même de locuteur – d'autant plus qu'il ne parvient pas à dire son nom. Il se retrouve au temps d'avant l'acquisition de la parole, quand les autres parlaient pour lui. On comprend mieux la difficulté que l'on rencontre à faire accepter aux personnes bègues l'idée qu'on leur propose le mot qu'elles n'arrivent pas à dire. L'enjeu n'est pas de l'ordre de la communication où parfois un geste pourrait suffire - peu d'entre elles recourent à la gestuelle ou à l'écrit, comme on pourrait l'imaginer quand le mot ne sort pas. Il s'agit pour eux de se reconnaître comme être parlant – ce que, généralement, personne d'autre qu'eux-mêmes ne conteste.

Lorsque ce patient dit "*je suis nul*", son sentiment de nullité concerne sa parole. Il a par ailleurs une bonne estime de lui-même, réussissant bien dans son travail et sa vie personnelle. Si, de par les expériences négatives qu'il entraîne, le bégaiement peut faire des dégâts collatéraux et rejaillir sur la confiance en soi, ce n'est pas toujours le cas. La honte apparaît souvent circonscrite à la parole, formant ainsi une "zone de honte"<sup>8</sup>.

Si la zone de honte se concentre sur la parole bégayée, il apparaît à l'intérieur même de cette zone des « pics de honte ». Ceux-ci ne concernent pas le bégaiement en général mais des moments particuliers où la personne se sent mise à nue dans son impuissance. Ces pics sont caractérisés par la violence du ressenti. Un patient rapporte un de ces moments lors d'un dîner avec des amis. Il raconte une anecdote concernant un hérisson recueilli par son père et bloque sur le mot *hérisson* : "*J'ai eu une difficulté monstrueuse... c'était horrible... Je ressentais une honte profonde, une colère dirigée contre moi... j'étais pétrifié... c'était horrible, une transpiration froide, de sueur froide je veux dire, un malaise profond, c'était violent. Après, je me sentais malheureux, j'étais mal...*"

Tout cela pour le mot *hérisson* !

Tout en connaissant l'intérêt du comportement tranquillisateur – qu'il utilise par ailleurs - dans ce type de situation, il s'est trouvé saisi, pétrifié, par cette émotion de honte face à son impuissance à dire le mot.

Le vocabulaire utilisé par les patients lorsqu'ils parviennent à évoquer ces moments douloureux est également éloquent. Les termes sont très imagés, renvoyant à des sensations physiques d'anéantissement – se liquéfier - et d'enfouissement pour échapper aux regards - rentrer sous terre, se cacher dans un trou de souris. Il ne s'agit pas seulement de se cacher, l'individu est atteint dans son intégrité. Il se rapetisse - les patients disent souvent se sentir tout petits - perd de sa consistance - il fond.

Un autre patient évoque le même ressenti lors d'une situation où il a l'impression d'être mis à nu par un collègue qui lui parle de bégaiement à propos du créateur de La Fourchette : « *Comme quoi on peut faire des choses incroyables en étant bègue* ». L'effet est immédiat : « *J'étais foudroyé... j'avais juste envie de disparaître, de fondre, de mourir quoi... J'avais envie de me liquéfier sur place...* »

---

<sup>8</sup> Notion proposée par le psychanalyste Jean Guillaumin

L'expérience était d'autant plus intéressante que nous avons abordé peu de temps auparavant la difficulté à utiliser le mot *bègue*. Alors qu'il sait qu'il bégaie, qu'il sait que les autres l'entendent bégayer, s'entendre qualifié de "bègue" le laisse anéanti. Malgré ce qu'en dit son cognitif rationnel, tant que le mot n'est pas posé, il garde l'illusion – qu'il sait illusoire – que le trouble n'existe pas aux yeux des autres, voire même à ses propres yeux. Ce même patient a mis un an entre le moment où il a pensé à se rendre sur internet pour se renseigner sur le bégaiement et le moment où il a pu aller voir le mot écrit.

L'aspect irrationnel de la chose n'est pas sans évoquer les débuts de l'acquisition du langage, lorsque le mot est conçu comme l'égal de la chose. Tout un chacun garde des traces de ce processus primaire à travers diverses superstitions (si on en parle, cela ne va pas se faire, ça va porter malheur...). Pour les personnes qui bégaiement, les mots *bégaiement* ou *bègue* sont particulièrement concernés, les touchant au plus près.

Mettre le mot *bègue* ou *bégaiement* induit un mouvement en deux temps : le premier en objective l'existence. Cette mise à distance, si elle est difficile, s'avère indispensable pour la thérapie. La honte concernant principalement ce que l'on souhaite maintenir caché, une fois le bégaiement mis en plein jour, son impact s'en trouvera limité.

Ce premier mouvement s'accompagne généralement d'un deuxième : le mot ainsi posé tend à se figer. Un patient ne peut se résoudre à parler de son bégaiement pourtant bien audible à sa compagne. « *Si j'en parle*, dit-il, *elle va me considérer comme bègue* ». En parler va le consigner à l'état de bègue dont il ne pourra plus sortir. D'un état évanescent, le bégaiement passe à l'état solide. De même, le verbe *être* perd sa qualité d'auxiliaire au service de la vie pour signifier un état statique. La thérapie s'appliquera à remettre de la fluidité, non seulement dans la parole, mais dans le langage lui-même. Les mots ne sont que des représentations de la chose, représentations mobiles en fonction des circonstances de la vie.

## Conclusion

Dans ce contexte vivant où les choses peuvent se dire, se reprendre et évoluer, la peur, l'anxiété, la honte sortent de l'ombre qui les faisait prospérer. Ainsi reconnues – sans peur ni honte – elles perdent de leur puissance envahissante et invalidante pour reprendre leur fonction de signal. Assurant ainsi le rôle de liaison entre soi et les autres, elles envoient des informations permettant une meilleure adaptation aux diverses situations. La thérapie sera là pour aider à mieux les entendre et ainsi leur redonner la juste place qui est la leur.

Elisabeth Vincent ? Orthophoniste

1 villa de l'Astrolabe, 75015 Paris

Tél : 0686952436

[vincent.elisabeth@free.fr](mailto:vincent.elisabeth@free.fr)