



La représentation du contrôle du bégaiement par l'analogie de Ti-Ger

Supposons qu'un tigre féroce personnifie notre bégaiement. Votre tigre et votre bégaiement ne font qu'un. Nous pouvons tenter de l'enfermer à clef dans un placard, mais il est si fort que la porte ne résiste pas à ses assauts et il passe au travers de celle-ci. Le tigre arrive à s'évader quand il le veut. Et lorsqu'il sort du placard, il bondit sur vous, il vous taille en pièces et vous botte le derrière impitoyablement.

Inutile de tenter de juguler ce tigre féroce en lui tournant le dos, car il continuera de vous botter le derrière.

Vous vous dites *Le Tigre n'est pas là-OW! Le Tigre n'est pas là-OW!* Le déni du bégaiement ne fonctionne pas. Tenter de dissimuler votre bégaiement ne semble pas fonctionner non plus.

Alors, vous vous retournez pour faire face au tigre. Le geste fait peur, mais vous le confrontez. Et vous vous faites battre au début, mais vous ne laissez pas ce tigre prendre les décisions pour vous. Lentement, votre tigre commence à perdre le pouvoir qu'il exerce sur vous, et vous commencez à ressentir plus de sérénité et de contrôle sur votre vie. Vous osez même bégayer volontairement, ce qui permet d'inverser le rapport de force. Le bégaiement suscitait en vous la peur de parler, de telle sorte que vous vous perceviez comme un échec sur le plan de la communication. Mais au fur et à mesure que votre tigre s'affaiblit, vous arrivez à un point où vous êtes en meilleur contrôle de vous et de votre parole.

Vous tenez votre tigre en laisse et vous vous baladez en ville; votre peur du bégaiement et de l'aliénation sociale est aujourd'hui minime. Vous osez même aller vers les autres et bégayer volontairement! *Hé! Voulez-vous voir mon tigre? Vous arrivez même à en être fier!*

Et vous commencez à l'exhiber. Et vous détachez le tigre de sa laisse et vous le caressez. Lorsque vous faites face à l'animal, sa seule issue est de reculer. Il est beaucoup plus facile de contrôler le bégaiement en lui faisant face plutôt qu'en lui tournant le dos.

Crée par Greg Snyder, et enjolivé par Daniele Rossi

©2011 Vous avez le droit de distribuer et partager, à des fins non-commerciales et en autant que vous mentionniez la source (ti-ger.org).

Traduit par Jean-François Leblanc. <http://twitter.com/sansbonsang>