

Que sont les stratégies tranquillisatrices ?

Les stratégies tranquillisatrices représentent le fait de parler de ses difficultés, d'assumer ses disfluences pour se tranquilliser soi-même et tranquilliser son interlocuteur. Ces stratégies sont utilisées par tous au quotidien.

Par exemples : un professeur qui prévient ses élèves au début de la journée qu'il est malade et qu'il risque de beaucoup tousser ; une personne qui prévient lors d'un moment gênant : "Je vais rougir".

Dans le cadre du bégaiement, ces stratégies englobent :

- **L'utilisation de "comportements tranquillisateurs"** : notion décrite par François Le Huche comme étant la capacité à prévenir son interlocuteur par un geste de la main, un sourire ou autre, qu'un accident de parole a eu lieu, qu'il a été remarqué et qu'il va être réparé.
- **Le fait de parler de son bégaiement** : comprenant l'annonce de son bégaiement à autrui et la capacité de parler de ce que celui-ci engendre.

Une difficulté pour les patients qui bégaiant

Les patients qui bégaiant ont de grandes difficultés à utiliser des stratégies tranquillisatrices au quotidien.

Ces difficultés sont liées à **la perte du comportement tranquillisateur** constatée chez environ 90% des personnes qui bégaiant, ainsi qu'aux **cognitions erronées** créées inconsciemment par le sujet qui bégaiant, notamment à cause de la stigmatisation qu'il subit.

La personne qui bégaiant ne saura donc plus utiliser de manière spontanée ces stratégies tranquillisatrices, ou aura comme pensées qu'il est honteux de bégayer, qu'en parler la rendra plus faible aux yeux des autres, ou encore qu'il ne sert à rien d'en parler car tout le monde l'a déjà remarqué.

Ces difficultés ont des répercussions importantes sur la communication et l'estime de soi des patients qui bégaiant, ce qui alimente leur bégaiement.

2

« I could just
more effectively
be me »
(« Je pourrais être plus
véritablement moi » [notre
traduction]).
(Boyle et Gabel, 2020)



3

Les bienfaits de leur utilisation

L'utilisation de stratégies tranquillisatrices a des bienfaits non négligeables pour les personnes qui bégaiant.

Sur la communication

Parler de son bégaiement a pour effets de désensibiliser et rassurer l'interlocuteur, de faire davantage connaître ce trouble et d'en véhiculer une image positive.

Utiliser ces stratégies permet à la personne qui bégaiant de réduire l'énergie mise sur la forme du message, pour se concentrer davantage sur le fond et être pleinement dans la communication.

Parler de son bégaiement peut également avoir pour effet d'éviter les moqueries car lorsque les choses sont assumées, les gens ne s'y attaquent pas.

Sur l'estime de soi

Parler de leur bégaiement permet aux personnes qui bégaiant de se sentir elles-mêmes, d'être authentiques et de s'exprimer à 100% sans se cacher. Cela apaise les sentiments de honte, de culpabilité, d'anxiété et augmente l'estime de soi.

Comme l'exprime Matthew dans l'article de Boyle et Gabel (2020) concernant le fait de parler de son bégaiement : "I think that could be as simple as, you know, I could just more effectively be me. Um, focus on things that I value and communication" ("Je pense que cela pourrait être aussi simple que, vous savez, je pourrais juste être plus véritablement moi. Hum, me concentrer sur les choses que j'apprécie et la communication" [notre traduction]).

Sur la fluence

Utiliser des stratégies tranquillisatrices réduit la gêne de l'interaction, les tensions, puis les cognitions erronées associées au bégaiement, ce qui réduit le nombre de disfluences. La désensibilisation du locuteur et de l'interlocuteur engendrée par l'utilisation de ces stratégies permet de faire disparaître certains éléments de la partie immergée de l'iceberg du bégaiement, ce qui participe donc également à la réduction de la partie émergée de celui-ci.

4