



Bégayer, de la différence à l'indifférence



SOMMAIRE

<i>Allocution d'ouverture des présidents de l'APB</i>	5
Yan-Eric de Frayssinet, Bertrand de Wolf (APB Belgique)	
<i>Le paradoxe de l'indifférence</i>	7
Elisabeth Vincent	
<i>Le bégaiement, un cerveau différent ?</i>	13
Christian Kell	
<i>Bégaiements pharmaco-induits : des médicaments à l'origine de bégaiements</i>	15
Michaela Pernon	
<i>De la stigmatisation</i>	23
Michael Boyle	
<i>Le bégaiement au travail</i>	35
Mounah Bizri	
<i>La TREB, devenir indifférent à la différence</i>	43
Marianne Baille Barrelle	
<i>De la technique à l'acceptation ou de l'acceptation à la technique</i>	49
Isabelle Lecron Miossec, Charles Merlin	
<i>La réalité virtuelle : un moyen innovant de se désensibiliser des situations de parole</i>	61
Gareth Walkom	
<i>Master class « L'art oratoire pour retrouver l'éloquence naturelle »</i>	69
Stéphane André	
<i>Méditation - pleine conscience</i>	77
Martin Jandet	
<i>Expérimenter l'autocompassion</i>	81
Juliette de Chassey	
<i>Le bégaiement et le bredouillement expliqués par les enfants</i>	89
Sarah Hervé, Magali Rouzaud	
<i>Trente ans d'évolution de la représentation du bégaiement</i>	97
Olivier Humez	
<i>Table ronde : Les podcasts, un partage de la différence</i>	105
Geneviève Lamoureux, Judith Labonté, Mike Muya, Christine Tournier, Malik Ndiaye	
<i>L'épopée de l'éloquence, un changement de regard sur la différence</i>	111
L'équipe de l'éloquence du bégaiement et du MOOC	

Allocution d'ouverture

Yan-Eric De Frayssinet, président de l'APB

Quel formidable plaisir de se retrouver à l'occasion du 10^{ème} colloque International de l'Association Paroles Bégaiement.

Les colloques sont des moments privilégiés qui nous réunissent autour de thématiques qui bousculent nos certitudes pour nous interroger sur l'intime.

"De la différence à l'indifférence" est un thème qui nous questionne sur la relation à l'autre dans le rapprochement des différences.

Nourris de recherches, enrichis du quotidien, animés par la table ronde, nos formidables Chevaliers Intervenants sauront provoquer l'émotion, déclencher le rire et toujours favoriser la circulation d'idées.

Un énorme MERCI à Elisabeth Vincent et toute l'équipe organisatrice, à qui nous devons l'initiation, l'organisation et la réalisation de cet événement colossal, qui émancipe nos esprits et alimente l'inspiration.

Voilà qui ne laisse pas indifférent.

Bertrand De Wolf, président de l'APB Belgique

Je me présente, je m'appelle Bertrand De Wolf, pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis président de L'APB Belgique, je suis comédien et je suis une personne qui bégaié de temps en temps.

Je suis venu pour vous dire merci. Merci d'avoir soutenu mon spectacle créé il y a quelques années déjà et qui a pu tourner en 2018 et 2019 grâce à l'APB – je pense que nous avons fait plus de 20 dates. Yan-Eric a été pour moi un chauffeur, un guide, un compagnon de tournée, un infirmier aussi... oui nous avons à chaque fois été très bien reçu. Après un p'tit verre, c'était un p'tit repas et un p'tit dessert, puis un p'tit café et mon p'tit estomac, il n'a pas résisté, il s'est mis en grève.

J'aimerais remercier toutes les déléguées et délégués et assistants et assistantes qui nous ont reçus. Ils ont fait un travail formidable, trouver une salle... faire venir des spectateurs... ça n'a l'air de rien mais je sais que cela demande beaucoup d'énergie :

Marie Pascal à Strasbourg, Véronique à Paris, Juliette et Vincent à Lyon, Pauline à Grenoble, Delphine et Bertrand à Aix, Cécile et Jérôme à Dax, Stéphanie à Nantes, Françoise à Bourges, Chantal à Chartres, Michaela à la Sorbonne (Université de Paris), Isabelle à Montesson, Christine et Daniel à Lille, Caroline à Clermont-Ferrand, Christine à St Etienne, Ariane à Carcassonne, Françoise à Agen, Martine à Mérignac, Nadia à Tours, Véronique à Blois, Yan-Eric à Toulouse. Et un merci spécial à Catherine Daubier à Nancy, partie prenante de l'organisation.

Sachez que ce spectacle existe toujours (puisque c'est un peu le spectacle de ma vie) – retravaillé dans une dimension encore plus théâtrale. Donc il ne demande qu'une seule chose, ce spectacle : c'est d'être joué et rejoué afin que le plus grand nombre de personnes puissent comprendre et avoir une idée de ce que vit une personne atteinte de bégaiement. Encore Merci et vive l'APB !

Le paradoxe de l'indifférence

Elisabeth Vincent (orthophoniste)

Qu'en est-il de la différence ?

Tout un chacun a une manière particulière de parler, toute parole présente des particularités et un certain nombre d'irrégularités que l'on ne remarque pas. Ce sont des répétitions, des reprises d'énoncés, des allongements de sons, des petites différences qui ne contrecarrent en rien l'attente que l'on ne peut manquer d'avoir d'une parole "normale" ; ce sont de simples variations qui sont partie prenante d'une parole vivante.

Que se passe-t-il lorsque quelqu'un prend la parole et bégaye. La parole entendue ne correspond pas à ce qui est attendu, elle surprend, elle déstabilise aussi bien celui qui parle que celui qui écoute, le locuteur et l'interlocuteur.

La surprise nous place d'emblée dans le champ émotionnel, c'est le premier temps de l'émotion qui induit un état d'éveil. Quelque chose se passe d'inhabituel qui met l'esprit et le corps en alerte, en quête d'une représentation qui l'assimile à quelque chose de familier. Lorsque la surprise est trop intense, elle sidère – ainsi que décrivent les personnes qui bégayaient surprises par l'intensité d'un blocage – et/ou panique. Elle entraîne un affect d'angoisse qui peine à s'élaborer en émotion palpable.

Le propre de l'angoisse est l'absence d'un objet identifiable. Freud la définissait comme « une peur sans objet ». Pour s'extraire de

l'angoisse, on cherchera donc à identifier ce qui peut la provoquer. Mettre le mot bégaiement sera le premier pas et l'on voit bien souvent en consultation, en particulier avec les enfants, qu'entendre nommer ce drôle de phénomène qu'ils sont en train de vivre a un effet rassurant même si cela peut faire peur.

L'angoisse s'élabore ainsi en une peur qui a trouvé un objet. Si la peur reste une émotion souvent invalidante – thème du dernier colloque de l'APB – son impact n'est pas le même. Connaître l'objet de sa peur ouvre à des possibilités d'action – thérapeutique ou autres – pour initier des changements. Nous aurons l'occasion d'y revenir au cours de la journée.

Du côté de l'interlocuteur, le mot bégaiement permet de qualifier cette parole surprenante qui n'est pas toujours identifiée comme du bégaiement, compte-tenu de ses formes multiples, le stéréotype étant généralement la répétition. Là aussi c'est le premier pas qui va ouvrir sur des possibilités d'agir. L'action portera alors sur les représentations attachées au concept de bégaiement. Les caractéristiques « irrationnelles » du bégaiement – son aspect fluctuant, ses manifestations « extra-ordinaires »... – sont propres à susciter des croyances et des idées fausses qui ne facilitent pas la vie des personnes qui bégaiement. Nous y reviendrons avec Michael Boyle à propos de la stigmatisation.

Maintenant identifié et doté d'un nom, le bégaiement n'en reste pas moins perturbateur dans sa différence. Face au sentiment d'insécurité qu'il provoque, il y a nécessité d'intervenir pour ramener l'ordre conversationnel. Le recours au métalangage et à la métacommunication va permettre de reprendre la main.

Si je prends l'exemple de se présenter – situation particulièrement difficile – le bégaiement perturbe d'emblée en détournant l'attention de l'objet de l'échange. Lorsque Mathieu dit : « Je m'appelle

Mmmmathieu », c'est d'abord le bégaiement que l'on voit, il y a usurpation d'identité. Si Mathieu ajoute : « Et comme vous pouvez l'entendre, je bégaie, ça peut prendre un peu de temps », il récupère la main, c'est sur lui que l'attention de l'interlocuteur se refocalise, à condition évidemment que le bégaiement ne rende pas la communication impossible – c'est là le domaine d'intervention de la prise en soins thérapeutique comme on le verra également au cours de cette journée.

La métacommunication permet de se désengager d'un trop émotionnel. Bégayer – en particulier dès le début de la prise de contact – provoque le plus souvent un malaise dont il est difficile de se dégager. La solution est dans ce pas de côté qui permet de parler de la parole et de la situation qui dérange.

Métacommuniquer sur la différence lui ôte ainsi une grosse partie de son poids émotionnel et la rend moins visible voire progressivement invisible. Un pas vers l'indifférence.

Alors qu'en est-il de cette indifférence ?

Pour la définir, nous ferons un petit retour en arrière. Lorsque je dis « Je suis bègue », j'informe sur ce qui est perçu comme une différence. L'anthropologue et psychologue Gregory Bateson définit l'information ainsi : l'information, c'est une différence qui fait une différence. Parmi la multitude de différences qui nous entourent et que nous ne percevons pas ou à peine, certaines sont suffisamment marquées pour se distinguer et constituer une information – comme c'est le cas pour le bégaiement.

La question suivante est :

Sur quoi porte l'information quand on dit « Je suis bègue » ? La différence qui fait une différence concerne-t-elle la parole bégayée avec ses spécificités ? Ou concerne-t-elle la personne qui bégaie dans son identité ? L'enjeu n'est pas le même.

Si seule la parole est en jeu, l'information portera sur les caractéristiques de la parole, le temps que cela demande, etc. Le cognitif sera davantage sollicité même si les émotions ne sont pas absentes (tristesse, découragement, agacement...).

Si c'est l'identité de la personne qui bégaie qui est en jeu, l'information portera sur soi, sur ce qui en soi est vécu comme défaillant - une faille narcissique. Là, l'émotionnel est au premier plan avec des émotions fortes, la honte en particulier.

Si la honte comme toute émotion a son utilité, lorsqu'elle est trop intense, elle devient dysfonctionnelle. Elle enferme la personne en l'incitant à cacher ce qui est vécu comme une fragilité de l'image de soi.

En sortir demandera de mobiliser une grande énergie dans un mouvement de balancier émotionnel où la fierté répondra à la honte. Il s'agira d'afficher sa différence, de la faire reconnaître et d'être reconnu dans cette différence – dans une dynamique de revendication où sera mis en avant tout ce qu'elle a pu apporter. La différence s'affiche alors avec un grand D.

Là où la différence suscite les passions, l'indifférence fait pâle figure. Elle n'a pas bonne presse, généralement conçue comme synonyme d'absence d'émotions. Mais l'indifférence n'est pas si simple, elle se prête au paradoxe, à la manière des mots qui qualifient la personne et l'identité.

Personne est à la fois quelqu'un, une personne et personne, l'identité est à la fois ce qui distingue les individus et ce qui est identique. En un mot, ils disent une chose et son contraire.

De la même façon, l'indifférence aime le paradoxe ; en plagiant le « Être ou ne pas être » de Shakespeare, on pourrait dire que l'indifférence nous renvoie à « Être et ne pas être ».

D'un côté, l'indifférence signifie ne pas faire la différence, de ne

pas percevoir la spécificité de la personne. L'autre passe inaperçu. Être fondu dans son environnement, au milieu des autres, peut être alors vécu comme perdre toute consistance, devenir inexistant, disparaître, devenir personne.

A l'opposé, l'indifférence peut signifier, non pas ne pas être mais au contraire être, être 1 parmi les autres. Il ne s'agit plus de disparaître, mais d'avoir acquis suffisamment de consistance pour être assimilé sans pour autant y perdre son identité.

L'indifférence est dans ce cas synonyme d'intégration ou d'inclusion. Ne pas faire la différence résulte alors de tout un travail sur les représentations attachées à ces différences. Parler du bégaiement, s'informer, échanger permet une élaboration qui ne rend plus l'information nécessaire. Le bégaiement, nommé et reconnu dans ses spécificités, acquiert le statut de particularité, particularité qui appartient aux représentations de la communauté et qui y trouve sa place.

Le bégaiement, un cerveau différent ?

Christian Kell, Docteur en neurologie, Département neurosciences cognitives, Goethe-University, Francfort

Les recherches de Christian Kell portent sur les mécanismes de la production de la parole en s'appuyant sur la recherche fondamentale et l'étude clinique.

Il a publié plusieurs articles sur la neurologie des troubles de la fluence, dont les résultats sont exposés dans le livre d'Anne-Lise Giraud *Le cerveau et les maux de la parole – aphasie, dyslexie, surdité, bégaiement*, Odile Jacob, 2018.

Après avoir rappelé que la connectivité fonctionnelle est réduite entre le cortex auditif et le cortex moteur chez les personnes qui bégaiement et qu'il en résulte des difficultés d'intégration de feedback auditif, Christian Kell a partagé les résultats de ses travaux sur la neurophysiologie du bégaiement neurodéveloppemental. Ceux-ci viennent confirmer l'intérêt de l'entraînement du feedback auditif intervenant dans le contrôle moteur de la parole, couplé à des techniques de modification de la fluence de parole (fluency shaping), comme proposé par de nombreux traitements comportementaux destinés aux personnes qui bégaiement.

Christian Kell n'a pas souhaité que son intervention donne lieu à une communication écrite.

Bégaitements pharmaco-induits : des médicaments à l'origine de bégaitements

Michaela Pernon, orthophoniste, ingénieure de Recherche, PhD, Hôpital Fondation A. de Rothschild, Services de Neurologie/Recherche clinique, Unité Parkinson & CRMR Wilson, Paris Laboratoire de Phonétique et Phonologie, UMR 7018, CNRS-Université Sorbonne Nouvelle, Paris

Définition

Les bégaitements pharmaco-induits font partie des troubles acquis de la fluence de la parole avec les bégaitements neurogènes et les bégaitements psychogènes (Van Borsel, 2014).

Le bégaïement pharmaco-induit se définit comme l'effet secondaire d'un traitement médicamenteux. Il peut également concerner un bégaïement neurodéveloppemental majoré ou réurgent suite à la prise d'un traitement médicamenteux (Brady, 1998 ; Ekhardt et al., 2021 ; Nikvarz & Sabouri, 2022 ; Trenque et al., 2021).

Manifestations

Il se manifeste principalement par des disfluences de type répétition, dans une moindre mesure par des blocages et des allongements de sons, des difficultés d'initiation de la parole, ou encore la production d'interjections. La personne qui présente un bégaïement pharmaco-induit peut, dans son discours, effectuer des changements de mots

ou d'énoncés si elle perçoit que sa parole sera disfluente. Plus rarement, des mouvements associés (clignement palpébraux, grimaces) sont relevés. L'anxiété sociale est peu fréquente (Montfrais-Pfauwadel, 2014 ; Nikvarz & Sabouri, 2022).

Evolution

Ce trouble acquis de la fluence de la parole peut survenir à tout âge après l'acquisition de la parole / du langage. Pour ce qui est du mode de survenue, généralement, l'intervalle d'apparition s'avère court suite à la prise du traitement ou suite à son changement de posologie. Le bégaiement pharmaco-induit est le plus souvent transitoire car il disparaît en moyenne entre 2 jours et 2 semaines après la diminution ou l'interruption du traitement (Brady, 1998 ; Montfrais-Pfauwadel, 2014 ; Nikvarz & Sabouri, 2022 ; Van Borsel, 2014).

Données récentes de pharmacovigilance

Le bégaiement pharmaco-induit a fait l'objet de recherches récentes sur la base d'études s'appuyant sur des données de pharmacovigilance, à savoir celles de Ekhart et al. (2021) (Centre Lareb de Pharmacovigilance, Pays-Bas) et de Trenque et al. (2021) (Centre régional de pharmacovigilance et de pharmaco-épidémiologie, Reims, France). Ces études s'appuient sur des requêtes effectuées sur la base de données de pharmacovigilance internationale Vigibase de l'OMS (Uppsala Monitoring Center, Suède) comprenant des données collectées dans 130 pays.

Ces deux études ont fait appel à des analyses statistiques de disproportionnalité. Elles ont été effectuées sur les déclarations individuelles d'effets indésirables (déposées entre 1968 et 2020 et apparaissant avec les termes « stutter, stuttering » (Trenque et al., 2021) et « dysphemia » (Ekhart et 2 al., 2021) par rapport aux autres

effets indésirables rapportés, ce à la fois pour les classes chimiques (niveau 4 de la classification anatomique, thérapeutique et chimique (ATC) et pour les principes actifs (niveau 5 de la classification ATC) recensées dans la VigiBase. Des ROR (reporting odds ratio ; intervalle de confiance à 95 %, association si > 1) ont ainsi été calculés.

Il est à noter que les déclarations individuelles ont été déposées par des professionnels de santé dans 69 % des cas dans l'étude de Trenque et al. (2021), majoritairement par des consommateurs (46%) dans l'étude de Ekhart et al. (2021).

Bégaiements pharmaco-induits : données démographiques issues de VigiBase

L'âge moyen des sujets présentant un bégaiement pharmaco-induit était de 39 ans, l'âge médian de 32 ans (Ekhart et al., 2021). La répartition des individus dans les classes d'âge allait globalement dans le sens de celle de la population générale (< 18 ans : 20%, 18-64 ans : 50%, > 65 ans : 8,3 %) (Trenque et al., 2021).

Le genre féminin (57%) était davantage représenté (57% dans Ekhart et al., 2021 ; ratio H/F : 0.72 dans Trenque et al., 2021), suivant la tendance générale de la VigiBase. Concernant la sévérité des bégaiements pharmaco-induits déclarés, ils étaient sévères pour 37,6% des personnes (Trenque et al., 2021).

Bégaiements pharmaco-induits : principes actifs et classes chimiques

Les études de Trenque et al. (2021) et de Ekhart et al. (2021) montrent toutes deux que les principes actifs et les classes chimiques associés les plus fréquemment à l'effet secondaire bégaiement, incluent, entre autres, le psychostimulant méthylphénidate, les antiépileptiques (dont le topiramate, la pregabaline, la gabapentine),

les neuroleptiques (dont l'olanzapine, moins fréquents : la quetiapine, la risperidone), le thymorégulateur lithium, les antidépresseurs (dont la mirtazapine, l'amitriptyline) ou encore les anticorps monoclonaux (dont le golimumab, le natalizumab). Les ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) tels le bupropion, le citalopram, la venlafaxine, la dufoxetine, sont également impliqués. L'Interferon beta-1-a et l'acide fumarique, moins fréquemment associés, sont aussi relevés (Ekhart et al., 2021).

Afin d'obtenir la liste détaillée de l'ensemble des principes actifs et des classes chimiques impliqués dans la survenue des bégaiements pharmaco-induits et leur ROR respectif, nous invitons la lectrice / le lecteur à se référer aux articles de Ekhart et al. (2021) et de Trenque et al. (2021). Ces données de pharmacovigilance sont concordantes dans l'ensemble à celles de la revue de littérature de cas unique et de séries de cas de Nikvarz et Sabouri (2022), à laquelle nous renvoyons également la lectrice / le lecteur.

Point important, il a été observé des effets dose-dépendant pour une partie de ces principes actifs, c'est-à-dire pouvant majorer ou diminuer les signes de bégaiement en fonction de leur posologie (Nikvarz & Sabouri, 2022), tels les neuroleptiques Olanzapine (Maguire et al., 2004), ou encore la Risperidone (Yadav, 2010).

Bégaiements pharmaco-induits : mécanismes d'action des principes actifs

Ces traitements médicamenteux agissent au niveau de la neurotransmission via des interférences synaptiques entre leurs molécules et les neurotransmetteurs ou leurs récepteurs.

Certains principes actifs vont ainsi venir modifier l'activité dopaminergique, tels le méthylphénidate, le bupropion, et

indirectement les antiépileptiques. Ces derniers pourront aussi réduire l'action du neurotransmetteur GABA. Les antidépresseurs et les antiépileptiques présentent, quant à eux, des 3 propriétés anticholinergiques. Ils produisent également des changements dans les niveaux de sérotonine, tout comme les ISRS (Ekhart et al., 2021 ; Nikvarz et Sabouri, 2022 ; Trenque et al., 2021).

Il existe des similarités entre les mécanismes d'action de ces principes actifs ayant pour effet secondaire un bégaiement et la neurophysiologie des bégaiements neurodéveloppementaux. Elles sont relatives à l'élévation de l'activité dopaminergique dans les réseaux impliquant les noyaux gris centraux.

Un parallèle entre ces mécanismes peut également être établis quant aux disconnexions générées par ces traitements au sein d'un large circuit cortico-sous-cortical reliant les différentes aires cérébrales prenant part au contrôle moteur de la parole (faisceaux de substance blanche) (Chang et al., 2018 ; Chang & Guenther, 2020 ; Ekhart et al., 2021 ; Giraud et al., 2008 ; Kermedere et al., 2016 ; Maguire et al., 2020 ; Nikvarz et Sabouri, 2022 ; Trenque et al., 2021 ; Wu et al., 1997).

Conclusion et perspectives

A partir de données récentes de pharmacovigilance issues des études de Ekhart et al. (2021) et de Trenque et al. (2021), cette présentation souhaitait attirer l'attention des personnes qui bégaiant, de leur entourage et des cliniciens sur les traitements médicamenteux (principes actifs et classes chimiques), impliqués dans la survenue des bégaiements pharmaco-induits. Nous avons vu que, parmi eux, figurent notamment des antiépileptiques, des psychostimulants, des neuroleptiques ainsi que des antidépresseurs / ISRS.

Il est important d'une part de garder à l'esprit que l'effet secondaire bégaiement ici évoqué constitue une association avec les principes

actifs cités et non un lien de causalité. D'autre part, il paraît essentiel de retenir l'effet dose-dépendant de ces molécules, pouvant majorer ou diminuer le bégaiement en fonction de la dose administrée.

Par ailleurs, les données exposées restent à considérer avec prudence du fait des biais induits par le faible nombre de déclarations pour les bégaiements pharmaco-induits dans la VigiBase, par les probables sous-notifications, ou encore par les éventuelles erreurs d'identification du trouble par les rapporteurs (consommateurs ou professionnels).

En outre, les études de Ekhardt et al. (2021) et de Trenque et al. (2021) n'ont pas rapporté la proportion de bégaiements neurodéveloppementaux persistants aggravés, ni réurgents, données probablement non disponibles dans la VigiBase. Pour y répondre, des études pharmacologiques et épidémiologiques complémentaires pourraient être envisagées.

Enfin, il serait ainsi pertinent d'encourager les cliniciens à recueillir de manière systématique lors des suivis orthophoniques des personnes qui bégaiement les informations relatives aux traitements médicamenteux en cours et leur posologie, dans la mesure où certains principes actifs, comme détaillé plus haut, peuvent venir modifier la sévérité du trouble.

NOTE IMPORTANTE : Suite à cette présentation orale ou à la lecture de ces actes, nous recommandons fortement aux personnes présentant un trouble de la fluence de la parole neurodéveloppemental qui prendraient les traitements évoqués dans cet article, de ne pas initier d'elles-mêmes l'arrêt ni la modification des doses de leur traitement. Nous les invitons de préférence à consulter leur médecin prescripteur pour en discuter.

Références

- Brady, J. P. (1998). Drug-induced stuttering: a review of the literature. *Journal of clinical psychopharmacology*, 18(1), 50-54.
- Chang, S. E., Garnett, E. O., Etchell, A., et Chow, H. M. (2018). Functional and neuroanatomical bases of developmental stuttering: current insights. *The Neuroscientist*, 25(6), 566-582. <https://doi.org/10.1177/1073858418803594>
- Chang, S. E., & Guenther, F. H. (2020). Involvement of the cortico-basal ganglia-thalamocortical loop in developmental stuttering. *Frontiers in Psychology*, 10, 3088. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03088>
- Ekhart, C., Van Hunsel, F., Van Harten, P., Van Baarsen, J., Yingying, T., & Bast, B. (2021). Drug-Induced Stuttering: Occurrence and Possible Pathways. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 692568. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.692568>
- Giraud, A. L., Neumann, K., Bachoud-Levi, A. C., von Gudenberg, A. W., Euler, H. A., Lanfermann, H., & Preibisch, C. (2008). Severity of dysfluency correlates with basal ganglia activity in persistent developmental stuttering. *Brain and language*, 104(2), 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.bandl.2007.04.005>
- Kemerdere, R., de Champfleury, N. M., Deverdun, J., Cochereau, J., Moritz-Gasser, S., Herbet, G., & Duffau, H. (2016). Role of the left frontal aslant tract in stuttering: a brain stimulation and tractographic study. *Journal of neurology*, 263, 157-167. <https://doi.org/10.1007/s00415-015-7949-3>
- Maguire, G.A., Riley, G. D., Franklin, D. L., Maguire, M. E., Nguyen, C. T., & Brojeni, P. H. (2004). Olanzapine in the treatment of developmental stuttering: a double-blind, placebo-controlled trial. *Annals of Clinical Psychiatry*, 16(2), 63-67. DOI: 10.3109/10401230490452834
- Maguire, G.A., Nguyen, D. L., Simonson, K. C., & Kurz, T. L. (2020). The pharmacologic treatment of stuttering and its neuropharmacologic basis. *Frontiers in neuroscience*, 14, 158. <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.00158>
- Monfrais-Pfauwadel, M. C. (2011). Bégaiements, actualités cliniques. *La Revue du praticien. Médecine générale*, (863), 470-471.
- Monfrais-Pfauwadel, M.C. (2014). *Bégaiement, bégaiements, un manuel clinique et thérapeutique*. Marseille: Editions Solal.
- Nikvarz, N., & Sabouri, S. (2022). Drug-induced stuttering: A comprehensive literature review. *World Journal of Psychiatry*, 12(2), 236. doi: 10.5498/wjp.v12.i2.236
- Trenque, T., Morel, A., Trenque, A., & Azzouz, B. (2021). Drug induced stuttering: pharmacovigilance data. *Expert Opinion on Drug Safety*, 20(3), 373-378. <https://doi.org/10.1080/14740338.2021.1867101>

Van Borsel, J. (2014). Acquired stuttering : A note on terminology. *Journal of Neurolinguistics*, 27(1), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.jneuroling.2013.09.003>

Wu, J. C., Maguire, G., Riley, G., Lee, A., Keator, D., Tang, C., & Najafi, A. (1997). Increased dopamine activity associated with stuttering. *Neuroreport*, 8(3), 767-770.

Yadav, D.S. (2010). Risperidone induced stuttering. *Genera hospital psychiatry*, 32(5), 559-e9. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2010.01.004>

De la stigmatisation

Michael P. Boyle, Ph.D., CCC-SLP, Montclair State University, Bloomfield, NJ, United States

Traduction : Clément Aunis-Oumghar, CCO, Université Picardie Jules Verne, Amiens (France)

1. Vécus sociaux, émotionnels et cognitifs négatifs relatifs au bégaiement

Les personnes qui bégaiement (PQB) ressentent couramment des émotions négatives telles que la honte, la culpabilité, l'embarras et l'anxiété du fait de leur bégaiement (Blumgart et al., 2014 ; Boyle, 2018 ; 2020 ; Craig & Tran, 2014 ; Murphy, 1999 ; Tran et al., 2021).

La honte est une auto-évaluation négative globale alors que la culpabilité est normalement liée à une action particulière. Bien que différentes, la honte et la culpabilité peuvent progressivement se confondre (Murphy, 1999). La gêne est moins importante que la honte, mais elle peut jouer un rôle important dans le trouble d'anxiété sociale (Tran et al., 2021).

Plus de la moitié d'un large échantillon de PQB a convenu qu'ils avaient honte de leur bégaiement et 88 % ont déclaré se sentir gênés par leur bégaiement dans des situations sociales (Boyle, 2018). Les PQB ont tendance à ressentir plus de gêne devant des groupes, au travail et dans des contextes sociaux (Tran et al., 2021). Les méta-analyses montrent que l'anxiété-trait et l'anxiété sociale sont plus

élevées chez les PQB comparées aux personnes qui ne bégaiement pas (tailles d'effet de 0,57 et 0,82 respectivement), un quart à un tiers des PQB pouvant être qualifiées de personnes souffrant de troubles d'anxiété sociale (Craig et Tran, 2014).

En ce qui concerne le processus dans son ensemble, l'anxiété est ressentie avant les situations de parole, et l'embarras, la culpabilité et la honte sont ressentis pendant et après les épisodes de bégaiement, ce qui contribue ensuite à l'anxiété face aux situations futures, puis la boucle se répète.

Une attitude de communication négative, des croyances préjudiciables sur la parole et le bégaiement, et des biais attentionnels sont également des enjeux auxquels sont confrontées les PQB (Iverach et al., 2016 ; Vanryckeghem & Brutten, 2011). L'attitude de communication fait référence aux croyances sur la parole et la capacité de parole (c'est-à-dire ce qu'une personne pense de sa parole). En moyenne, les PQB obtiennent un score plus élevé de cinq écarts-types (indiquant une plus mauvaise attitude) que les témoins fluents aux tests portant sur l'attitude, tels que le Communication Attitude Test for Adults (BigCAT ; Vanryckeghem & Brutten, 2011), ce qui constitue une taille d'effet très importante. Les études utilisant l'échelle Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering (UTBAS ; Iverach et al., 2016) témoignent de pensées négatives communes aux PQB, notamment la croyance qu'ils ne réussiront jamais à cause de leur bégaiement, que les autres personnes penseront qu'ils sont incompetents ou étranges et que, par conséquent, ils ne les aimeront pas à cause de leur bégaiement, sans oublier l'envie d'abandonner complètement le fait de parler à cause de leur bégaiement.

Il est important de noter que ces pensées et croyances négatives sur le bégaiement sont associées à une augmentation de l'anxiété liée au bégaiement. Dans l'ensemble, les PQB font état de comportements

de communication moins favorables que les personnes qui ne bégaièrent pas, et ils font souvent état de pensées et de croyances négatives liées au bégaiement lui-même.

Ce vécu cognitif et émotionnel négatif a également des conséquences préjudiciables sur les dimensions sociales et comportementales du quotidien. Par exemple, les PQB peuvent éviter ou dissimuler leur véritable identité en tant que personnes qui bégaièrent (Plexico et al., 2009), se restreindre dans leurs aspirations et leurs réalisations scolaires (Butler, 2013 ; Daniels et al., 2012), faire face à des obstacles de nature économique (Gerlach & Totty, 2018) et à une diminution de la qualité de vie (Craig et al., 2009). Des PQB ont évoqué leurs expériences scolaires passées et ont témoigné du fait que le bégaiement contribuait à réduire les interactions et la participation, à se sentir coupé de ses pairs et à ressentir une forme constante de tension et d'oppression (Butler, 2013 ; Daniels et al., 2012).

En ce qui concerne la situation professionnelle, les PQB ont des revenus annuels apparemment inférieurs de 10000\$ (9000€) par rapport aux personnes qui ne bégaièrent pas, les hommes qui bégaièrent étant 8% moins susceptibles de participer à la population active et les femmes qui bégaièrent étant 23% plus susceptibles d'être sous-employées (Gerlach & Totty, 2018).

Dans l'ensemble, les PQB démontrent des niveaux de qualité de vie significativement inférieurs en termes de vitalité, de fonctionnement social et émotionnel et de santé mentale par rapport aux personnes qui ne bégaièrent pas (Craig et al., 2009).

Pour résumer, la recherche nous apprend que les PQB éprouvent généralement de la honte, de la culpabilité, de l'embarras et de l'anxiété à propos de leur bégaiement, en plus de pensées et de sentiments négatifs à leur propre égard, ainsi qu'à l'égard de leur

parole et de leur communication. Cela contribue probablement aux conséquences sociales négatives documentées auxquelles sont confrontés les PQB, y compris les obstacles à la participation à la société, à l'éducation, au travail et à la qualité de vie en général.

Quelle est la cause de ces expériences et résultats négatifs lorsqu'il s'agit du bégaiement ? Pourquoi exactement le bégaiement devrait-il conduire à ces expériences et à ces résultats ? Comme l'ont décrit Kefalianos et al. (2014), les théoriciens ont proposé différentes explications pour répondre à ces questions. Il est possible que les émotions et les cognitions négatives soient en quelque sorte la cause du bégaiement et des conséquences sociales et comportementales négatives qui y sont associées. Il se peut aussi que ces expériences et résultats négatifs soient une conséquence naturelle et probable de vivre avec un bégaiement. Les revues de la littérature des données empiriques soutiennent cette dernière hypothèse. La plupart des chercheurs dans le domaine du bégaiement s'accordent à dire que les réactions collectives négatives et la dévalorisation du bégaiement auraient naturellement un impact sur le bien-être des PQB (Alm, 2014 ; Craig, 2014 ; Kefalianos et al., 2014).

Certaines des raisons de cette position sont résumées par Alm (2014) et comprennent les constatations suivantes : (1) les jeunes enfants qui bégaiement (en âge préscolaire) ne présentent pas de différences cohérentes en termes d'anxiété ou de tempérament par rapport aux jeunes enfants qui ne bégaiement pas, (2) l'évaluation de la sévérité des troubles moteurs de la parole par un interlocuteur n'est pas fortement corrélée à la sévérité de l'anxiété chez la PQB, et (3) la réduction de l'anxiété obtenue grâce à la thérapie ne conduit pas nécessairement à une réduction des manifestations physiques du bégaiement. Comment expliquer alors qu'il entraîne pourtant les conséquences et les expériences négatives décrites ci-dessus ?

2. Description du stigmate en tant que source possible du vécu négatif lié au bégaiement

Le cadre théorique fourni par la recherche sur la stigmatisation fournit une explication possible de la manière dont la particularité du bégaiement conduit effectivement aux expériences négatives décrites ci-dessus, y compris les émotions, les pensées et les conséquences sociales négatives. Différents éléments de ce cadre ont été décrits par des auteurs tels que Corrigan et al. (2010) et Stangl et al. (2019).

Un stigmate est un stimulus ou un signal (par exemple, un symptôme, un déficit, une apparence, une étiquette) qui réduit le statut de la personne présentant ce trait aux yeux des autres.

La stigmatisation est le processus par lequel le trait stigmatisé entraîne des conséquences préjudiciables pour la personne qui en est atteinte.

Le public peut former des stéréotypes et des préjugés à l'encontre de la personne stigmatisée, ce qui conduit à la discrimination, à l'évitement et à la ségrégation. Ce processus peut également être intériorisé par l'individu qui subit la stigmatisation publique sous la forme de pensées et de sentiments négatifs à son égard, fondés sur cette dévalorisation publique. Cela peut conduire à une auto-discrimination dans laquelle la personne se retient de s'impliquer dans les activités de vie souhaitées et de participer à la société.

Les moteurs de la stigmatisation publique du bégaiement peuvent inclure les normes culturelles en matière de vitesse d'élocution, la priorité donnée à la vitesse et à l'efficacité, le malaise face aux différences, le validisme... De nombreuses personnes dans le grand public considèrent l'élocution comme une tâche simple et élémentaire, et opèrent une simplification excessive des causes du bégaiement ainsi que des « solutions » à ce problème. Le fait que le

bégaiement soit très variable et dissimulable contribue également à ces raisons.

Les recherches menées à l'échelle internationale depuis des décennies ont constamment démontré la variété des manifestations des préjugés du public. Il s'agit notamment de stéréotypes sur les traits de personnalité et les compétences des PQB, d'une sensation de malaise à leur contact, d'une distance sociale privilégiée uniquement en raison du bégaiement, d'une discrimination ou d'une intention discriminatoire, ainsi que d'une dévalorisation sociale et d'une répression en général. Voir St. Louis (2015) ou Boyle (2017) pour une revue de littérature détaillée dans ces domaines.

Les manifestations de l'autostigmatisation ont également été documentées au cours de la dernière décennie. Boyle (2013) a développé et utilisé la Self Stigma of Stuttering Scale (4S) pour mieux comprendre ce processus chez les PQB.

Dans quatre études portant sur plus de 1300 enquêtes remplies par des adultes qui bégaiant, 85 % signalent des niveaux élevés de stigmatisation perçue (Boyle, 2013 ; 2015 ; Boyle & Fearon, 2018 ; Boyle et al., en cours de révision). Une écrasante majorité d'entre eux ont été confrontés à des situations de dévalorisation publique et de discrimination, comme le fait de se moquer d'eux (85 %), de rire d'eux (82 %), de craindre des réponses négatives de la part des autres (64 %) et de s'inquiéter de l'attitude des autres à leur égard (81 %) (Boyle, 2018).

Sur les 1300 réponses à l'enquête recueillies dans le cadre de ces études, environ un tiers des répondants partagent les stéréotypes publics négatifs et les comportements d'autodiscrimination et les appliquent à leur propre personne. Une plus grande sensibilité à la stigmatisation, l'adhésion à celle-ci et son auto-application sont associées à une baisse de l'estime de soi, de l'efficacité personnelle,

de la satisfaction à l'égard de la vie, de l'espoir, de la capacité d'action, de la qualité de vie, du soutien social, de la participation à la communication et de la santé mentale et physique (Boyle, 2013 ; 2015 ; Boyle & Fearon, 2018 ; Boyle et al., en cours d'examen).

En utilisant la théorie de la stigmatisation comme prisme d'analyse du bégaiement, nous pouvons voir comment les réactions collectives et personnelles sont imbriquées, plutôt que de les considérer comme des phénomènes distincts. Cette théorie met l'accent sur l'intériorisation des réactions négatives de l'environnement et offre aux chercheurs et aux cliniciens un vocabulaire particulier pour discuter des aspects relatifs à l'expérience du bégaiement dans un registre plus spécifique.

Dans l'ensemble, cela pourrait faciliter l'évaluation et la prise en soin du bégaiement en permettant une identification plus efficace des troubles et des obstacles modifiables. L'utilisation de la théorie de la stigmatisation peut nous aider à comprendre comment le fait d'être une personne qui bégaie conduit à l'ensemble des conséquences négatives décrites dans la section précédente.

En résumé, la particularité du bégaiement, ainsi que la stigmatisation collective (structurelle) et publique, contribuent à l'intériorisation des expériences, y compris l'autostigmatisation. Cette intériorisation comprend l'activation, la prise de conscience, l'anticipation, les réactions affectives, l'accord, l'application et enfin les conséquences négatives qui comprennent les disparités dans le fonctionnement social et émotionnel, la santé mentale, la qualité de vie, l'éducation et l'emploi.

3. Méthodes pour la réduction du stigmate

Comment réduire la stigmatisation publique et l'auto-stigmatisation ? En ce qui concerne la question du changement de

la stigmatisation publique, il existe une variété de stratégies qui ont été documentées comme étant utiles, y compris la sensibilisation, les manifestations et les échanges interpersonnels, ainsi que les campagnes médiatiques de masse avec des acteurs impliqués dans le changement ou des leaders d'opinion populaires (pour un examen détaillé de ces stratégies en ce qui concerne le bégaiement, voir Boyle et al., 2016 ; 2017).

La sensibilisation consiste à informer le public des connaissances actuelles sur le bégaiement et à dissiper les mythes et les idées fausses. La contestation consiste à s'opposer publiquement aux caractérisations négatives du bégaiement et des personnes qui bégaient, et à les réfuter. L'échange interpersonnel implique que les PQB parlent de leurs expériences et partagent des informations avec le public en général. Enfin, les acteurs impliqués dans le changement, tels que les leaders d'opinion dans le domaine du bégaiement, peuvent toucher un public plus large par le biais de médias tels que les émissions de radio et de télévision, les podcasts, les journaux, etc. Ces approches peuvent aider à s'attaquer aux racines des causes de la stigmatisation du bégaiement dans l'opinion publique.

Pour réduire la stigmatisation personnelle ou l'autostigmatisation, diverses approches peuvent être utilisées, notamment la participation à des groupes de soutien, le coaching professionnel et par les pairs, une rééducation orthophonique et cognitive adaptée, la désensibilisation, l'autopromotion, l'affirmation de soi, une modification des termes stigmatisant le bégaiement, et bien d'autres encore. En informant les PQB sur la nature du bégaiement, on peut accroître leur capacité à plaider pour eux-mêmes. Les PQB peuvent également tirer profit du fait de savoir parler de leur bégaiement et d'en parler avec les autres d'une manière qui les met à l'aise en société.

Dans son ensemble, la théorie de la stigmatisation peut aider à expliquer les racines des expériences et des résultats négatifs documentés chez les PQB. L'utilisation de ce cadre de référence de la stigmatisation nous aide à être précis dans notre formulation afin de mieux comprendre, discuter et évaluer les expériences des PQB et, par conséquent, de formuler des objectifs thérapeutiques. Les variables particulièrement pertinentes pour chaque patient peuvent être identifiées et adaptées plus facilement.

La stigmatisation publique et l'autostigmatisation sont des phénomènes susceptibles d'être changés et doivent être abordés simultanément. Un changement dans le public sans changement individuel ou un changement individuel sans changement dans le public ne permettra pas de répondre de manière adéquate aux besoins des PQB. La poursuite des recherches sur les meilleures pratiques visant à réduire la stigmatisation publique et personnelle des PQB devrait être une priorité absolue pour l'avenir.

Références

- Alm, P. A. (2014). Stuttering in relation to anxiety, temperament, and personality: Review and analysis with focus on causality. *Journal of Fluency Disorders*, 40, 5–21.
- Blumgart, E., Tran, Y., & Craig, A. (2014). Social support and its association with negative affect in adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 40, 83–92.
- Boyle, M. P. (2013). Assessment of stigma associated with stuttering: Development and evaluation of the Self-Stigma of Stuttering Scale (4S). *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 56, 1517–1529.
- Boyle, M. P. (2015). Identifying correlates of self-stigma in adults who stutter: Further establishing the construct validity of the Self-Stigma of Stuttering Scale (4S). *Journal of Fluency Disorders*, 43, 17–27.
- Boyle, M. P. (2017). Personal perceptions and perceived public opinion about stuttering in the United States: Implications for anti-stigma campaigns. *American Journal of Speech-Language Pathology*, 26(3), 921–938.
- Boyle, M. P. (2018). Enacted stigma and felt stigma experienced by adults who stutter. *Journal of Communication Disorders*, 73, 50–61.

- Boyle, M. P. (2020). Psychological correlates of biological and non-biological explanations for stuttering. *International Journal of Speech-Language Pathology*, 22(4), 435–443.
- Boyle, M. P., & Fearon, A. N. (2018). Self-stigma and its associations with stress, physical health, and health care satisfaction in adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 56, 112-121.
- Boyle, M. P., Dioguardi, L., & Pate, J. E. (2016). A comparison of three strategies for reducing the public stigma associated with stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 50, 44–58.
- Boyle, M. P., Dioguardi, L., & Pate, J. E. (2017). Key elements in contact, education, and protest based anti-stigma programs for stuttering. *Speech, Language and Hearing*, 20(4), 232–240.
- Bulter, C. (2013). ‘University?...hell no!’: Stammering through education. *International Journal of Educational Research*, 59, 57-65.
- Corrigan, P. W., Larson, J. E., & Kuwabara, S. A. (2010). Social psychology of the stigma of mental illness: Public and self-stigma models. In J. E. Maddux & J. P. Tangney (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology*. (pp. 51–68). The Guilford Press.
- Craig, A. (2014). Major controversies in Fluency Disorders: Clarifying the relationship between anxiety and stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 40, 1–3.
- Craig, A., Blumgart, E., & Tran, Y. (2009). The impact of stuttering on the quality of life in adults who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 34(2), 61–71.
- Craig, A., & Tran, Y. (2014). Trait and social anxiety in adults with chronic stuttering: Conclusions following meta-analysis. *Journal of Fluency Disorders*, 40, 35–43.
- Daniels, D. E., Gabel, R. M., & Hughes, S. (2012). Recounting the K-12 school experiences of adults who stutter: A qualitative analysis. *Journal of Fluency Disorders*, 37(2), 71–82.
- Earnshaw, V. A., Bogart, L. M., Dovidio, J. F., & Williams, D. R. (2013). Stigma and racial/ethnic HIV disparities: moving toward resilience. *The American psychologist*, 68(4), 225–236.
- Gerlach, H., Totty, E., Subramanian, A., & Zebrowski, P. M. (2018). Stuttering and labor market outcomes in the United States. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 61(7), 1649–1663.
- Iverach, L., Heard, R., Menzies, R., Lowe, R., O’Brian, S., Packman, A., & Onslow, M. (2016). A brief version of the unhelpful thoughts and beliefs about stuttering scales: The UTBAS-6. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 59(5), 964–972.

- Kefalianos, E., Onslow, M., Ukoumunne, O., Block, S., & Reilly, S. (2014). Stuttering, temperament, and anxiety: Data From a community cohort ages 2–4 years. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 57(4), 1314–1322.
- Murphy, B. (1999). A preliminary look at shame, guilt, and stuttering. In N.B. Ratner & E.C. Healey (Eds.), *Stuttering research and practice: Bridging the gap*. Routledge.
- Plexico, L. W., Manning, W. H., & Levitt, H. (2009). Coping responses by adults who stutter: Part I Protecting the self and others. *Journal of Fluency Disorders*, 34(2), 87–107.
- St. Louis, K. O. (Ed.) (2015). *Stigma and stuttering: Conceptualizations, applications, and coping*. West Virginian University Press.
- Stangl, A. L., Earnshaw, V. A., Logie, C. H., van Brakel, W., C Simbayi, L., Barré, I., & Dovidio, J. F. (2019). The Health Stigma and Discrimination Framework: a global, crosscutting framework to inform research, intervention development, and policy on health-related stigmas. *BMC medicine*, 17(1), 31.
- Tran, Y., Blumgart, E., & Craig, A. (2021). Situational Embarrassment and Its Relationship to Social Anxiety in Adults Who Stutter. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 64(10), 3759–3768.
- Vanryckeghem, M., & Brutton, G. J. (2011). The BigCAT: A normative and comparative investigation of the communication attitude of nonstuttering and stuttering adults. *Journal of Communication Disorders*, 44(2), 200–206.

Intégrer le bégaiement dans le monde du travail

Mounah Bizri

Le site handicapossible.com

Notre mission : démocratiser le handicap au travail, libérer le potentiel d'une source de compétences extraordinaires.

L'ensemble de nos ressources sur le handicap au travail a pour objectif de permettre une **réelle** intégration, grâce à des conseils pour chaque situation clé, à destination des personnes en situation de handicap et des employeurs.

1. Intégrer le bégaiement dans le monde du travail

Communication

Le bégaiement peut surprendre un interlocuteur quand il n'est pas habitué. Si votre bégaiement est visible, vous pouvez prévenir lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois. Vous pouvez informer de votre bégaiement par mail ou à l'oral, au début de l'échange.

Le bégaiement ne doit pas vous empêcher de prendre la parole et de dire vos idées. Même s'il est parfois difficile de prendre la parole, osez la prendre. Si vous ne dites pas ce que vous pensez ou ce que vous faites, quelqu'un le fera à votre place. Si le temps est compté, vous pouvez rapidement présenter votre idée à l'oral et la détailler à

l'écrit. Il est très important de ne pas fuir les prises de parole lorsqu'on bégaye, car c'est en parlant que l'on devient plus à l'aise à l'oral.

La communication passe par le regard, la posture, les gestes et les idées. L'élocution est l'une des composantes mais ce n'est pas la seule. En faisant attention à ces aspects, vous pouvez faire passer très bien votre message même si vous bégayez beaucoup.

- Faire attention à son langage non verbal : bien regarder son interlocuteur, faire des gestes pour illustrer ses propos, être droit.
- Faire attention au fond du message que l'on veut faire passer, bien réfléchir au contenu et l'adapter en fonction des interlocuteurs. Il peut varier par exemple si vous vous adressez à un collègue ou à votre chef.

Le support écrit peut faciliter la prise de parole. Si vous avez une réunion ou une présentation, préparer ce que vous allez dire peut vous permettre d'avoir un support sur lequel vous reposer. Si vous sentez que vous bégayez trop, vous pouvez lire le texte lors de la réunion. Cela peut parfois faciliter la prise de parole.

Vous pouvez préciser que vous aimeriez être prévenu au moins quelques heures avant une présentation pour vous préparer. Si cela est possible, 1 ou 2 jours en avance est idéal.

Intégration

Le bégaiement rend parfois difficile l'échange avec des collègues. Le lien social est très important, notamment dans le monde professionnel. Il est important d'essayer de partager des moments avec vos collègues, que ce soit lors de cafés ou déjeuners ou pendant des événements extraprofessionnels comme des verres, des sorties sportives ou culturelles. Vous n'êtes pas obligé de tout le temps parler. Vous pouvez également écouter et parler de temps en temps. Ne vous en faites pas si vous bégayez beaucoup ou plus que

d'habitude, c'est normal lorsque vous sortez avec de nouvelles personnes.

Vécu du bégaiement

Lorsque vous bloquez sur un mot, vous n'êtes pas obligé de reprendre la phrase dès le début. Vous pouvez faire une pause, et reprendre ensuite.

Lorsque vous bloquez sur un mot, d'autres parties de votre corps peuvent être tendues (les mains, le visage). Relâchez-vous en faisant une pause pour atténuer les tensions et faciliter la continuation de la phrase.

Lorsque vous bloquez sur un mot, vouloir finir le mot fatigue plus qu'autre chose. Il est préférable de s'arrêter pour reprendre ensuite. Allez voir une orthophoniste spécialisée dans le bégaiement si vous ne l'avez jamais fait.

Demandez-vous si le plus important est d'être fluent ou de pouvoir être compris.

Demandez-vous si le plus important est de devenir fluent ou d'accepter les différences qu'on a et « vivre avec ».

2. Intégrer le bégaiement dans le monde du travail - point de vue de l'employeur

Communication

Restez naturel dans l'interaction même si le bégaiement peut être parfois perturbant pour l'interlocuteur.

Maintenez, dans la mesure du possible, le contact visuel avec la personne qui bégaie.

Restez à l'écoute en vous intéressant davantage au contenu qu'à la forme des propos.

Acceptez une communication non orale si vous êtes pressé.

Évitez les conseils tels que « respirez », « calmez-vous » qui ne sont d'aucune aide. Le bégaiement est amplifié par le stress mais n'est pas dû au stress.

Demandez-vous ce que vous ressentez (énervement, impatience) en face de quelqu'un qui bégaie, cela vous permettra d'être vigilant aux signaux non verbaux que vous envoyez (froncement de sourcils, soupirs...). Ressentir de l'énervement ou de l'impatience est normal dans certains cas, en prendre conscience permet d'en limiter l'impact.

Si la personne vous parle de son bégaiement, verbalisez le fait que ce n'est pas un problème.

Si elle accepte, vous pouvez demander à la personne qui bégaie les situations qui lui sont difficiles, et comment est-ce qu'elle aimerait être accompagnée dans ce cas.

Intégration

Le lien social est très important dans un environnement professionnel. Les cafés, les déjeuners ainsi que les sorties extraprofessionnelles (verres, sorties culturelles ou sportives) favorisent l'ambiance de travail et le ressenti. Lorsqu'on bégaie, il peut être compliqué de se sentir à l'aise dans un groupe que la personne ne connaît pas très bien. N'hésitez pas à encourager la personne à se joindre à ces moments et faites-lui sentir que son bégaiement n'est pas un problème.

3. Parler de son bégaiement

Les mythes sur le partage de son handicap dans le monde du travail

Si je parle de mon handicap, le jugement de l'employeur sera biaisé à cause des obligations légales.

- Si vous avez été sélectionné pour ce poste, c'est que vous en avez les compétences. L'obligation d'emploi des personnes

en situation de handicap est réelle et peut être un avantage, mais les compétences primeront toujours.

Si je parle de mon handicap, le jugement de l'employeur sera biaisé à cause des préjugés (notamment en entretien).

Les principaux défis sont que les recruteurs connaissent trop peu les différents handicaps et ont surtout conscience des contraintes. Pour aller au-delà des biais, il est possible de parler de son handicap :

- en expliquant rapidement ce que ça implique dans des situations réelles, ce qui permet au recruteur de mieux comprendre votre handicap,
- en parlant des forces et des réussites acquises grâce à votre handicap, vous montrerez que le handicap est également une opportunité.

Si je parle de mon handicap, cela imposera des contraintes à mon employeur, notamment en termes d'aménagement.

- Les aménagements pour personne en situation de handicap sont une obligation légale pour les entreprises. Ils sont, selon les cas, pris en charge partiellement ou totalement, par l'Etat.
- Les aménagements sont également votre droit afin que vous puissiez vous épanouir au travail et pouvoir bien travailler.

Mes collègues vont me traiter différemment si je parle de mon handicap.

- Tout comme vous, vos collègues ont des particularités. Certaines sont visibles, d'autres non. Leur expliquer votre particularité et leur donner des conseils sur comment travailler avec vous, facilitera votre collaboration.
- Certaines personnes auront des biais, il est donc important d'expliquer concrètement ce qu'implique votre handicap et de parler des forces et réussites liées à votre handicap.

Parler de son handicap : pourquoi et quand ?

Chaque personne vit son handicap d'une manière qui lui est propre. Il n'y a donc pas de recette toute faite pour parler de son handicap. L'important est d'en parler dès que cela peut aider dans le monde professionnel.

Préparer son texte pour annoncer son handicap

Parler de son handicap se prépare. Cela ne doit pas être long. L'idéal est que la présentation dure entre 1 et 2 minutes maximum.

Votre texte peut avoir plusieurs parties :

- Une présentation du handicap (1 phrase).
- Une explication de ce que ça implique pour vous au quotidien (3-4 phrases).

Attention : il faut à la fois parler des contraintes mais également des forces.

- Préciser les compétences que ça impacte et celles que ça n'impacte pas.
- Il est aussi intéressant de partager vos succès liés à votre handicap.
- Des exemples d'aménagements qui peuvent vous aider (2-3 phrases).

4. Les ressources généralistes

La meilleure source d'information généraliste sur le handicap est <https://www.monparcourshandicap.gouv.fr/> avec 4 grandes parties :

- Les droits, aides et démarches : vous en saurez plus sur les droits que vous pouvez demander au-delà de la fameuse RQTH et les démarches à effectuer pour les obtenir.
- La formation : vous en saurez plus sur la formation professionnelle pour les personnes en situation de handicap quelle que soit votre situation (alternance, recherche

d'emploi, reconversion, conservation de l'emploi) et les modalités (financement).

- La formation en alternance : vous en saurez plus sur les alternances et sur ce qu'elles peuvent vous apporter dans votre parcours professionnel.

Emploi et vie professionnelle : vous en saurez plus sur l'ensemble des types d'emploi (milieu ordinaire ou milieu protégé), et sur les différents organismes, points de contact, programmes de formation et subventions qui peuvent vous aider dans votre parcours professionnel.

Le site *handicapossible.com* vous fournira des informations spécifiques aux différents handicaps dans le monde professionnel ainsi qu'une boîte à outils généraliste.

L'approche est engagée et met en avant les compétences, le développement personnel et l'acceptation de soi.

5. En entreprise

L'Agefiph, l'institution française pour favoriser l'insertion professionnelle et le maintien dans l'emploi des personnes handicapées dans les entreprises du secteur privé, a tout un espace pour les personnes en situation de handicap, avec des propositions d'aide financière et d'accompagnement, des événements et des articles.

Pôle emploi a une page dédiée au handicap avec de nombreux articles et conseils.

Au sein de votre entreprise, vous pouvez vous appuyer sur 3 types d'interlocuteurs au-delà des personnes avec qui vous travaillez quotidiennement :

- Le médecin du travail qui est la personne qui peut demander des aménagements de postes (horaires, mise en place d'outils, adaptation de certaines tâches).

- L'assistante sociale, qui vous accompagne dans vos démarches liées au handicap, dont la demande de RQTH.
- La mission handicap, qui est en charge de l'accompagnement des personnes en situation de handicap dans leur quotidien au travail. La mission handicap est à votre écoute et vous suit tout au long de votre parcours au sein de l'entreprise.

La TREB, devenir indifférent à la différence

Marianne Baille Barrelle, orthophoniste

Comme vous le savez peut-être, maintenant on parle de plus en plus de l'acceptation, que ce soit au dernier congrès de Montréal ou celui de Liverpool, et on parle de moins en moins de handicap, de trouble, de pathologie ; on parle, selon les auteurs, de différence, de neuro-diversité, neuro-divergence, neuro-atypie, variation humaine avec quelque chose de différent dans sa façon de parler.

Ceci implique, non plus une attitude de réparation ou d'élimination, mais d'acceptation. Et cette acceptation doit venir de la personne qui bégaye mais aussi de l'entourage. Nous sommes dans un modèle très médical ; il est temps de s'ouvrir à un modèle social.

Comment devenir indifférent à la différence ? Comment cette attitude va-elle nous amener à vivre mieux avec le bégaiement ? Nous les personnes qui bégayons et nous les personnes qui entendons du bégaiement.

LA TREB (Thérapie de Réduction des Evitements dans le Bégaiement)

C'est une approche développée par Vivian Sisskin (inspirée par Joseph Sheehan), basée sur l'acceptation et le changement pour rechercher l'efficacité, le confort et la spontanéité, afin de dire ce que l'on veut, quand on veut.

LA LUTTE

Le bégaiement est fait de lutte et de disfluences neurologiques et/ou génétiques détendues. Les disfluences : on ne peut pas les changer mais la lutte on peut.

La lutte est faite de réactivité apprise et d'efforts pour supprimer le bégaiement. Très peu de gens ont à l'origine de la tension dans leur bégaiement, ils ont construit leur schéma sur des années.

Si je diminue la lutte, qu'est-ce qu'il reste ? Juste les disfluences détendues.

La lutte est constituée d'efforts :

- **pour cacher le bégaiement** : épuisement à chaque fois que je parle (substitution de mots, vigilance constante, évitements de situation, etc.),
- **pour cacher son identité de personne qui bégaie** : que pensent les autres ? Comment vont-ils me juger s'ils se rendent compte que je bégaie ? Je dois cacher quelque chose dont je ne suis pas responsable mais qui me fait sentir coupable,
- **pour contrôler la forme du bégaiement** : volonté de bégayer de façon acceptable, le plus joliment possible, volonté de ne pas perdre le contrôle au moment où je bégaie (c'est vraiment ce qui est le plus fort dans le bégaiement : la peur de la perte de contrôle).

Concrètement, cela donne : changer les mots, éviter les blocages, me taire, faire semblant d'être quelqu'un que je ne suis pas.

Pour diminuer la lutte, il faut pouvoir cheminer vers l'acceptation, qui, elle-même, va être facilitée par la désensibilisation.

L'acceptation, c'est pouvoir dire : « c'est comme ça que je parle, j'ai le droit de bégayer car je suis une personne qui bégaie ».

Comment comprendre qu'avoir le droit de bégayer peut nous amener à donner une toute petite place au bégaiement dans notre tête et dans notre parole ?

Que diminuer la lutte peut m'amener à avoir une parole confortable, spontanée et efficace. Les personnes dans mon cabinet comprennent très bien cette histoire de lutte.

Demandez : Que se passe-t-il chaque fois que vous essayez de ne pas bégayer ? Que vous vous dites SURTOUT SURTOUT juste là il ne faut pas que je bégaie ?

Que répondent-ils ? Je bégaie à moooot.

En effet, en ne voulant pas bégayer, j'ai renforcé la lutte, j'ai nourri le cercle vicieux.

LES TROIS NIVEAUX DE CONFLITS

Assumer ce bégaiement, y devenir presque indifférent, peut faire en sorte que je n'ai plus de conflit. Il y a en effet trois niveaux de conflits décrits par Vivian Sisskin et J.Sheehan :

1- **Approche évitement** : ce conflit se situe au niveau du corps, évitement physique du moment de bégayage.

Il y a conflit quand je veux parler et je ne veux pas montrer mon bégaiement, or je bégaie.

Si l'approche est plus forte : je crie car je veux partager ma colère (je ne pense plus à cacher mon bégaiement), je partage un bon moment avec des gens proches... J'ai peu de lutte, je parle facilement.

Si l'évitement est plus fort : trop de honte, de gêne, je ne parle pas, à minima je pointe du doigt, pas de conflit.

Le conflit arrive quand j'ai des désirs opposés envers un but : je veux parler mais cela implique de montrer mon bégaiement, ce qui serait embarrassant. L'approche et l'évitement sont en compétition, ils sont

égaux et c'est là que peut apparaître le blocage.

Qu'est ce qui arrête le blocage ? L'approche est plus forte.

Qu'est ce qui fait qu'il continue ? L'évitement est plus fort.

2- **Conflit de rôle**

« La suppression du bégaiement est ce qui maintient et perpétue le problème » J.Sheehan. On a compris : dès que je veux le supprimer cela va l'accentuer.

Quand on endosse le rôle de quelqu'un de fluent, on essaie d'être fluent tout le temps pour une adéquation avec ce rôle et on peut ressentir le syndrome de l'imposteur : personne ne sait que je bégaie donc si je suis dévoilé, ils vont penser que j'ai menti.

Du coup, on fait des efforts pour être fluent et cela mène paradoxalement à un bégaiement plus fort.

Quand on est fluent, ça augmente les attentes d'être encore plus fluent, les attentes de quelqu'un de fluent. La réalité, c'est que je bégaie et je ne sais pas toujours quand.

On dit que la seule chose constante dans le bégaiement, c'est qu'il n'est pas constant. Si j'agis comme une personne fluente, quand le bégaiement est entendu, je peux ressentir beaucoup de honte.

Agir comme une personne qui bégaie, s'annoncer, va alors réduire l'anxiété anticipative qui déclenche le bégaiement, je sais que ça peut revenir, c'est un fait. Les moments de fluence sont alors vécus sans le stress du retour du bégaiement.

La congruence de rôle (me dévoiler comme personne qui bégaie) implique l'acceptation et diminue cette honte, ce sentiment d'imposteur : je l'ai dit donc il n'y a pas de surprise.

3- **Laisser aller ou supprimer** : au niveau de la pensée (j'accepte ou je contrôle les émotions).

Acceptation de ce que les autres pensent, les autoriser à penser ce qu'ils veulent plutôt que se convaincre que je m'en fiche.

Je choisis d'être ce que je veux être et les autres penseront toujours des choses que je ne peux anticiper.

Le droit de bégayer permet de se désensibiliser donc diminue la réactivité et la lutte.

Il faut aussi désensibiliser l'interlocuteur : le problème si tout le monde le cache, c'est que les gens ne s'habituent pas à entendre du bégaiement et sont donc surpris, on ne peut pas leur en vouloir, d'où la nécessité d'entendre plus de gens qui bégaiement dans les médias, comme certains présentateurs télé en Afrique et Guadeloupe, dans les podcasts et, combat ultime en France à mener, autoriser les personnes qui bégaiement à devenir orthophonistes car elles sont les mieux placées pour accompagner (nous sommes très en retard, mais je ne perds pas espoir).

L'indifférence à cette différence va me permettre d'être la personne que je veux être en présence du bégaiement. C'est ressentir : c'est comme ça que je parle (petits bracelets et affiche à Liverpool), c'est un fait, c'est descriptif comme je suis brune. Ça va me permettre de petit à petit diminuer les évitements pour que ma différence ne m'empêche pas de vivre la vie que je veux.

Indifférence pour les autres : mon comportement, mon acceptation entraîne les autres à être indifférent (il bégaiement, c'est tout), à ne plus être gêné (si je ne suis pas gêné, c'est rare que l'interlocuteur le soit), à m'embaucher (car ils voient mes compétences, le bégaiement ne prend pas toute la place), à me parler, me regarder, écouter ce que je dis et non comment je le dis, à sentir que ma différence est quelque chose parmi d'autres choses mais ne me définit pas.

Devenir indifférent à la différence pourrait se traduire en une phrase que vous connaissez bien : je bégaiement, et alors ?

De la technique à l'acceptation ou de l'acceptation à la technique

Isabelle Lecron Miossec, orthophoniste, Charles Merlin

“De la différence à l'indifférence”

Vaste titre.

Indifférence des autres, de leur regard porté sur celui qui est différent ? Ou indifférence... du patient par rapport à son trouble et qui l'accepte ?

Charles et moi avons choisi de faire cette présentation à deux voix en vous présentant notre travail, qui a commencé il y a un peu plus d'un an.

“De la technique à l'acceptation ou de l'acceptation à la technique ?”

Pourquoi ce titre ?

On a coutume d'entendre qu'il y a autant de bégaiements que de personnes qui bégaiant, il y a surtout à chaque fois une personne nouvelle, différente.

Quand nous abordons le travail avec un nouveau patient, selon là où il en est de son parcours, de son cheminement personnel, d'une prise en charge passée ou pas, nous allons axer le travail plutôt d'abord sur l'acceptation ou sur les techniques de fluence.

Nous ne travaillons jamais de façon identique et planifiée, (et c'est ce qui rend notre travail si passionnant) même si certaines demandes peuvent nous sembler de même nature ou s'apparenter.

L'ACCEPTATION est dans l'air du temps, si l'on peut dire...

Mais l'acceptation de son bégaiement, c'est quoi ? par les autres ou soi-même ?

Évidemment pas la résignation, qui aurait une connotation de soumission, de passivité, d'empêchement à surmonter un obstacle, l'obstacle...

Alors quoi ? Accepter, c'est consentir, se libérer, pouvoir agir.

Consentir à faire l'expérience d'émotions et de pensées sans les éviter. Les évitements, bien connus de toutes les personnes qui bégaient, masquées ou non, Charles nous en parlera un peu plus tard.

Accepter, c'est aussi ne pas se battre ou ne plus se battre contre une situation, c'est faire un pas pour avancer en accueillant les émotions engendrées par cette situation et s'engager dans un travail – oser, oser dire, oser faire, oser ressentir – et se préparer à accueillir des émotions nouvelles qui remplacent une (la) peur parfois irraisonnée, ces craintes anticipatoires qui envahissent soudainement et de façon démesurée le cerveau de celui qui bégaie avant un son, une syllabe, un mot... Crainte si bien décrite dans *Le Serment*, film un peu ancien déjà de Virginia Bach.

Et je cite cette patiente, bègue masquée, pour qualifier cette peur envahissante : « J'aimerais que mon cerveau se calme ! »

La ou les TECHNIQUES ?

Dans le *Robert*, la technique est définie comme un ensemble de procédés employés pour produire une œuvre ou pour obtenir un résultat déterminé.

Larousse nous parle plutôt du savoir-faire, de l'habileté de quelqu'un dans la pratique d'une activité. (Nous reviendrons aussi plus tard sur les fameuses habiletés de communication).

En lisant ces définitions, je me suis demandé si la recherche de la parole « parfaite » n'était pas inhérente à un grand nombre de personnes qui bégayaient qui, du coup, vont parfois s'interdire de s'exprimer plutôt que de le faire avec cette parole... imparfaite et bégayer.

Quand Charles a appelé au cabinet, il a insisté en disant qu'il voulait comprendre ce qui lui arrivait, il sentait des contractions quand il devait s'exprimer, pouvait se sentir essoufflé et sentait son rythme cardiaque augmenter, plus particulièrement lors de réunions ou en public. Il me disait vouloir comprendre et explorer.

Et là une nouvelle et vraie rencontre s'est amorcée, comme à chaque début de travail !

Charles m'a appris peut-être plus encore que je ne lui ai apporté en cheminant ensemble.

ISABELLE

Lors de l'anamnèse a été mis en évidence un certain nombre d'éléments, comme le fait de laisser tomber très souvent ce que vous vouliez dire ou de ne pas exprimer intégralement vos idées, de vous sentir confus, de sentir la peur vous submerger, la peur d'être

ridicule, selon vos mots, tout cela occasionnant une grande frustration.

La gêne, la honte, la perte de confiance en soi, voire la dévalorisation étaient présents, vous avez même évoqué les mots de désarroi et de détresse.

Vous aviez l'impression de faire des concessions en permanence et seuls les moments où vous pensiez que l'on ne vous interromprait pas, où vous vous sentiez légitime ou dans un cadre de confiance, vous pouviez reprendre votre souffle !

Vous ne pouviez, à cette époque, en parler à personne.

Après avoir évoqué la possibilité d'un bégaiement masqué, vous avez eu l'air soulagé. Enfin vous compreniez et mettiez des mots sur votre « malaise » !

Lorsque je vous ai posé la question d'évaluer le degré de sévérité de ce bégaiement, sur une échelle de 0 à 8, vous l'avez coté à 6 ! C'est là que l'on réalise le paradoxe du bégaiement masqué, puisqu'on n'entend peu ou pas de disfluences... tellement les évitements sont fréquents.

Sur la question de l'apparition, du début de votre bégaiement, vous avez évoqué cette situation traumatisante, où, vers 21 ans, submergé par le stress, vous n'avez pas pu continuer ce que vous disiez avec la survenue d'un blocage très long devant une classe de 15 à 20 personnes, et vous avez vécu depuis dans la peur que cela, ce « truc », ne se reproduise.

Vous m'avez expliqué que ce trouble qui pesait quasi en permanence vous faisait tout apprendre par cœur, la charge mentale était telle que vous « sur-prépariez » vos interventions, tout était toujours scénarisé, planifié, il y avait peu de place à la spontanéité. Et malgré tout cela, vous vous exposiez et même parfois dans les médias... mais à quel prix !

On peut dire que vous êtes le roi des stratégies d'évitement, comme tous les bègues masqués : ne pas se rendre à certains événements, au cas où l'on vous aurait demandé de prendre la parole ou de répondre à la question tant redoutée : « *Qu'est-ce que tu en penses, Charles ?* », préparer en amont de façon solide toutes les prises de parole, et même éventuellement prendre un bêta-bloquant.

CHARLES - 1

Effectivement, je suis peut-être le roi des stratégies d'évitement, mais, pour ce coup-ci, je n'ai pas pu ni voulu me défiler.

Pour vous donner le contexte avant qu'Isabelle m'accompagne :

- Cela m'aura pris 15 ans pour comprendre en quoi consiste mon trouble, pendant tout ce temps-là, je savais bien que quelque chose clochait mais je ne savais pas quoi.
- Alors, imaginez toutes ces années sans comprendre ce que j'avais et sans trouver de solution, oui, ça provoque bel et bien du désarroi et de la détresse, surtout quand on est amené à prendre la parole en public relativement souvent.
- Dans mon cheminement, je suis passé par trois étapes d'appréciation de mon trouble : de la peur de parler en public (coachs), à l'anxiété sociale (psychologues) au bégaiement masqué (orthophoniste).

Si je devais vous décrire mon bégaiement, il se manifeste par une grande anxiété, des bégayages et surtout des blocages avant de commencer à parler ou pendant la diction.

Mon bégaiement s'active :

- en situation de stress,
- lorsque je dois prendre la parole en public,

- et également en groupe, en particulier dans un environnement « non cadré », où la parole est libre et non distribuée.

Pour y faire face, j'utilise (j'utilisais) deux grandes stratégies :

- Je sur-préparais effectivement mes prises de parole.
- Et, surtout, je faisais beaucoup d'évitements : en ne prenant pas la parole à certains moments, en restant complètement silencieux lors de certaines réunions / dîners, ou carrément en ne me rendant pas à certains événements de peur que l'on me demande de parler.

ISABELLE

On a rapidement lu les *25 Choses* de Laurent Lagarde, vous avez d'ailleurs acheté son livre *Good Bye Bégaïement* dans la foulée.

Vous avez écouté le Podcast de Léna avant d'écouter plus tard *Je je je suis un podcast* de Geneviève Lamoureux et Judith Labonté qui viendront nous parler cet après-midi.

Et on a introduit la possibilité d'adoucir cette première syllabe, qui pouvait se répéter 4/5 fois (ERASM).

Nous avons aussi commencé à travailler sur les pauses, avec le LIRE/DIRE notamment.

Et vous avez osé expérimenter en prolongeant légèrement... mais vous me parliez toujours de ce grand sentiment d'impuissance.

Un mois et demi après notre premier rendez-vous, vous avez pu évoquer votre bégaïement à votre entourage proche qui a témoigné de la bienveillance.

Et puis vous avez lu ce merveilleux livre *Sortie de Taire* de Nadia Teitler.

Le Nœud a commencé à se dénouer.

CHARLES - 2 - SOULAGEMENT ET PLUS

Ce qui m'a soulagé, c'est le fait de pouvoir mettre un mot sur ce trouble et aussi d'être accompagné par une professionnelle de santé qui est spécialiste de la parole : ça a fait une vraie différence pour moi.

Et en même temps, je dois dire que ce soulagement a aussi été accompagné de doute, voire de méfiance parce que j'ai essayé tellement d'approches qui n'ont pas marché que j'ai eu peur d'être une fois de plus déçu et puis, je sais que certains seront d'accord avec moi, quand on entend parler de « bégaiement masqué » la première fois, on peut se dire que c'est peut-être un concept un peu fumeux.

Cette période de « dénouement » est assez perturbante parce qu'elle mêle :

- le soulagement lié à la découverte du trouble,
- l'espoir qu'il y ait une solution,
- le doute et la méfiance si jamais ça ne marche pas,
- et les désagréments du bégaiement masqué qui eux sont bien réels.

ISABELLE

C'est vrai, mais...

Petit à petit, le coût de préparation de vos présentations s'est amenuisé, vous prépariez toujours mais vous n'appreniez plus par cœur. Les bégayages, ou disfluences étaient plus furtifs, vous aviez plus de réflexes de détente, et vous vous laissiez moins submerger par les émotions paralysantes ; les entraînements et simulations permettaient des ajustements, et un renforcement positif commençait à opérer, vous disiez commencer à réguler.

Certaines habiletés de communication, comme le contact visuel, devenaient plus naturelles, il y avait encore des coups de tonnerre mais moins invalidants.

Je vous cite encore : « Vous ne perdiez plus pied, vous remontiez en selle ».

Vous apprivoisez toujours un peu plus vos accidents de parole... en vous laissant bégayer sans être « chamboulé » (allusion à la TREB, communication de Marianne juste avant).

Et vous avez accepté de participer à la table ronde lors de la Journée des 30 ans de l'APB !

... et un peu plus tard, vu le film de Melissa Bronsart, qui porte ce si joli titre, *Le bégaiement fond au soleil*.

CHARLES - 3 - LES MONTAGNES RUSSES

Je trouve que cette étape est la plus intéressante parce que :

- D'une part, on est émerveillé par des réussites que l'on n'aurait jamais soupçonnées.
- Et, d'autre part, on peut se prendre aussi quelques « claques » qui nous ramènent très vite sur terre dans le sens où, en ce qui me concerne, j'ai eu des bégayages ou des blocages plus importants que d'habitude.
- Du coup, on vit des hauts et des bas, des montagnes russes qui peuvent déboussoler et faire douter.

D'où l'importance d'être indulgent avec soi-même quand on a des accidents, quand on fait des rechutes.

A ce propos, le fait d'avoir commencé notre travail par l'acceptation m'a non seulement aidé à accepter mon bégaiement mais m'a aussi aidé à mieux accepter tous ces aléas et tout ce bagage émotionnel qui sont inévitables.

ISABELLE

Et puis toujours cette fluctuance, ces hauts et ces bas avant la mise en place de la technique, avec le Programme Camperdown, dont nous allons parler un peu plus juste après.

Mais je voulais faire part de l'inventaire des expressions collectées sur deux séances où justement il y avait eu plus de bas que de hauts ; vous avez utilisé :

- Une seconde paralysante.
- C'est comme si je parlais dans un autre univers.
- Les pieds dans le tapis.
- Entrer dans l'arène.
- Se sentir sur un fil.
- Foudroiement, coup de tonnerre (devenu plus tard le petit coup de courant plus fugitif et moins intense).
- Le tsunami interne ressenti par Gatien dans le livre *Sortie de taire* de Nadia.

Donc, pour revenir à la technique, au programme Camperdown, Charles, vous avez commencé à vous entraîner à la vitesse 8, cela allait un peu vite, vos pauses étaient un peu trop courtes (votre explication était « la peur du silence que l'on cherche à combler ») pour finalement trouver cela très agréable, le définissant presque comme un chant.

Et vous avez trouvé votre routine avec des entraînements réguliers. Savoir que vous pouviez y recourir avant même de vous approprier vraiment cette technique vous a rendu plus serein et a continué à vous désinhiber.

Vous constatiez une amélioration générale de votre état, humeur, motivation, dynamisme et énergie en hausse.

Vous avez expliqué que vous preniez goût aux monologues... Votre parole devenait plus confortable, vous mettiez en place votre vitesse de confort !

CHARLES - 4 - L'ARRIVÉE DE LA TECHNIQUE

Une fois la phase d'acceptation bien intégrée, j'ai commencé à sentir une plus grande curiosité pour la technique et je l'ai verbalisé à Isabelle qui m'a introduit au Camperdown.

J'ai beaucoup aimé les entraînements tout simplement parce qu'ils m'ont fait du bien, dans le sens où ils ont eu un effet positif sur le regard que je porte sur mon bégaiement, sur son acceptation – ça a créé une espèce de cercle vertueux entre technique et acceptation.

Etant donné que je m'enregistrais de manière complètement détendue, la parole que j'écoutais était démasquée *et* confortable. Or, je ne l'avais jamais entendue comme ça. J'ai appris par la suite que c'était le principe même du self-modeling.

Ça a été frustrant de faire les entraînements sans en voir tout de suite les résultats, mais ça fait partie du jeu : il faut faire confiance au processus et faire preuve de patience.

CHARLES - 5 - L'ACCALMIE

Depuis ~2 mois, je n'ai pas eu de gros blocage ou d'incidents qui m'ont vraiment marqué : je fais encore l'expérience de petits blocages ou de petits accidents de parole mais ils ne me perturbent plus autant qu'avant.

Par contre, je suis rentré il y a quelques jours d'un séjour de deux mois et demi au Mexique, et bien que je parle espagnol, j'ai eu une espèce de « rechute » dans les situations sociales où il fallait parler espagnol.

Je ne m'y attendais pas et j'ai eu l'impression de repartir à zéro : j'en ai donc parlé à Isabelle (puisqu'on a pu continuer nos séances

en visio) qui m'a rassuré et qui m'a suggéré de faire mes entraînements en espagnol.

Petit à petit, les choses se sont améliorées jusqu'à trouver le même niveau de confort qu'en français.

Si je prends en compte les différentes habiletés de communication définies par Lena Rustin, je peux dire que je me sens plus à l'aise avec :

- le contact visuel,
- la posture du corps,
- le ton,
- commencer un échange,
- faire une demande.

Le fait d'avoir la parole coupée m'irrite beaucoup moins.

CHARLES - CONCLUSION

Aujourd'hui, je suis beaucoup moins embêté par mon bégaiement et je peux en parler ouvertement, sans que ça me fasse honte.

Et pour revenir à la problématique « *De la technique à l'acceptation ou de l'acceptation à la technique* », en ce qui me concerne, j'ai apprécié le fait que je sois acteur dans l'articulation des deux aspects et que l'on ne m'ait pas imposé un rythme qui ne m'aurait pas convenu.

« Ces techniques, une fois apprises et maîtrisées, aident à passer à travers les moments de disfluidités avec grâce au lieu de s'y empêtrer ». Daniele Rossi dans *Bégayer, c'est cool*.

La réalité virtuelle : un moyen innovant pour se désensibiliser des situations de parole

Gareth Walkom, fondateur de WithVR, Belgique

Je m'appelle Gareth Walkom, je suis une personne qui bégaye et je suis également le fondateur de « withVR ».

Je suis fier de bégayer. Cela m'a offert de nombreuses opportunités dans la vie, et pour cela, je pense que le bégaiement est quelque chose de magnifique.

Je suis originaire d'une ville appelée Basingstoke au Royaume-Uni et je vis maintenant dans la belle ville de Gand en Belgique. En outre, je suis membre du conseil d'administration de Stamily (une organisation internationale dédiée au bégaiement) et je suis également mentor à Transcending Stuttering pour d'autres personnes qui bégaiant.

J'ai obtenu une licence en technologie des médias numériques à l'université de Nottingham Trent en 2016. Ce diplôme était axé sur la création de jeux pour l'enseignement, l'apprentissage et la formation, ainsi que sur la réalité virtuelle, la conception d'applications mobiles et de sites web. Je voulais utiliser les connaissances que j'avais acquises pour en faire profiter des personnes comme moi. J'ai donc créé une méthode de thérapie par exposition à la réalité virtuelle pour les personnes qui bégaiant. Cette recherche a été couronnée de succès et j'ai décidé d'aller plus loin en préparant un master en conception de produits médicaux à l'université de Nottingham Trent en 2017. Ma recherche de master

s'est concentrée sur l'utilisation du premier casque de réalité virtuelle à suivi oculaire tout-en-un au monde. J'ai utilisé ce casque pour créer un logiciel capable de détecter et de mesurer objectivement ce que nous faisons avec nos yeux dans une situation de parole en réalité virtuelle. Par exemple, il était possible de savoir si une personne regardait le visage de son interlocuteur ou un autre endroit. Il a également été possible de mesurer la quantité et la durée des fermetures des yeux au cours d'une session donnée. Cette recherche a également été couronnée de succès et a fait l'objet d'articles dans les journaux télévisés de la BBC et dans les médias du monde entier.

Depuis mes recherches, je conseille et supervise des travaux de recherche similaires. Au cours des deux dernières années, j'ai participé à plus de 20 conférences dans le monde entier sur le sujet. J'ai également conseillé Meta (anciennement connu sous le nom de Facebook), et je collabore avec Google et Orange.

Ceci est une baguette.

Mais ce n'est pas n'importe quelle baguette.

Il s'agit d'une baguette française.

Les baguettes françaises ont quelque chose d'unique.

J'adore les baguettes françaises.

Mais parfois, un objet aussi banal que la baguette peut être associé à des expériences négatives. Des expériences négatives telles que se rendre à la boulangerie, faire la queue et demander la baguette. Et pour les personnes comme moi – les personnes qui bégaièrent – ces tâches que beaucoup considéreraient comme ordinaires sont un véritable défi.

Alors, comment rendre une telle tâche moins difficile ? Comment mieux préparer les personnes qui bégaièrent à une telle situation ?

Si nous réfléchissons à la manière dont nous procédons actuellement, nous pourrions faire un jeu de rôle dans lequel l'orthophoniste ferait semblant d'être la boulangère. Mais ce ne sera pas la même chose que dans la vie réelle. Il y manque les personnes qui nous entourent, le bruit des gens qui parlent, la pression de la file d'attente, la pression des personnes qui vous suivent. Souvent, nous constatons que ces jeux de rôle ont du mal à s'apparenter à la réalité.

Nous avons également la possibilité de passer directement à la situation réelle et de nous entraîner dans l'instant. Mais que se passe-t-il si le saut est trop important pour la personne qui bégaie ? Comment savoir de quelle façon le boulanger va réagir ? Et si le boulanger se montrait très désagréable ? C'est un énorme risque, qui peut avoir des effets très négatifs sur la personne qui bégaie.

Par chance, nous vivons désormais dans une toute nouvelle réalité où la technologie est plus que jamais au service de la vie quotidienne. Une réalité où nous avons Internet en poche et où nous pouvons accéder à toutes les informations en quelques secondes. Une réalité où la technologie devient plus abordable d'année en année, plus accessible et plus facile à utiliser. Nous devons tirer parti de cette formidable ressource.

Si nous observons les usages technologiques que nous avons déjà faits en orthophonie avec les personnes qui bégaient, la chronologie se présente comme suit : vidéos en 2D -> iPad -> vidéos à 360 degrés -> réalité virtuelle. Les vidéos en 2D (comme les vidéos YouTube du point de vue de l'orateur) étaient excellentes, mais elles ne nous donnaient pas l'impression d'être immergés et présents dans la vidéo. L'iPad était très portable, mais présentait toujours les mêmes défauts. Puis, certains orthophonistes ont commencé à utiliser des caméras à 360 degrés pour enregistrer une situation de parole et les placer dans une visionneuse de réalité virtuelle.

Soudain, les choses sont devenues immersives et présentes, mais nous n'étions pas en mesure de modifier la vidéo et de l'adapter aux besoins de l'individu, car les vidéos préenregistrées ne peuvent pas être modifiées. Heureusement, ces dernières années, nous avons eu la chance de disposer de la réalité virtuelle, qui nous permet enfin d'adapter les situations de parole aux besoins de l'individu. De nombreux orthophonistes et chercheurs du monde entier ont déjà commencé à tirer parti de ce formidable outil.

La réalité virtuelle n'est pas un phénomène à craindre. Il est tout à fait compréhensible qu'avec les nouvelles technologies, nous puissions nous sentir en proie à des conflits et à la confusion. Mais laissez-moi vous rassurer.

Ce que nous constatons, c'est que les orthophonistes sont extraordinaires en elles-mêmes. Nous constatons également que la réalité virtuelle est extraordinaire en elle-même. Mais lorsque nous combinons les deux, nous créons quelque chose que ni l'un ni l'autre ne peut faire seul. Il s'agit d'une méthode unique, et les orthophonistes et la réalité virtuelle travaillent de concert pour ouvrir de nouvelles perspectives qui auraient pu échapper à l'un ou l'autre.

Depuis 2015, mes recherches sur la réalité virtuelle auprès de personnes qui bégaient ont apporté la preuve qu'elles permettaient la diminution du niveau d'anxiété et aussi l'amélioration de la réalisation des objectifs de l'individu. Et il ne s'agit pas seulement de mes recherches – de nombreuses recherches ont été publiées qui indiquent la même chose, à savoir que la réalité virtuelle offre un espace sûr pour s'exprimer.

Mais comment une orthophoniste peut-elle tirer parti d'un tel outil ? Ce que j'ai constaté, c'est que les orthophonistes qui utilisaient la réalité virtuelle se servaient d'un logiciel destiné à traiter l'anxiété

sociale. Mais elles ne pouvaient pas l'adapter aux besoins des personnes qui bégaièrent. J'ai également constaté que les chercheurs qui recourent à la réalité virtuelle obtiennent des fonds, créent un logiciel adapté à leurs besoins spécifiques, puis le mettent de côté. Par la suite, lorsqu'un autre chercheur voulait utiliser la réalité virtuelle, il devait également acquérir des fonds et construire quelque chose par lui-même, pour ensuite le mettre de nouveau de côté. Il était évident que l'orthophonie et la recherche étaient bloquées dans une boucle lorsqu'il s'agissait de réalité virtuelle.

À cette époque, je préparais un doctorat sur un autre aspect de la réalité virtuelle. Pourtant, je recevais de nombreux courriels d'orthophonistes et de chercheurs qui me demandaient comment utiliser mon logiciel. Mais comme pour les autres chercheurs, ce n'était pas quelque chose que les autres pouvaient utiliser. Je me suis rendu compte qu'il fallait faire quelque chose. Et je me suis dit que j'étais doué pour créer ce genre de choses, alors pourquoi ne pas sauter le pas et créer tout simplement ?

Ainsi, le 22 octobre 2020 (Journée internationale de sensibilisation au bégaiement), j'ai abandonné mon doctorat et j'ai investi toutes mes économies dans la construction de ce qui est aujourd'hui « withVR ».

withVR propose désormais deux produits : l'un pour l'orthophonie (appelé Therapy withVR), l'autre pour la recherche (appelé Research withVR). Therapy withVR propose des situations de parole personnalisables pour un usage clinique qui utilise des casques de réalité virtuelle très accessibles. Research withVR utilise des casques de réalité virtuelle plus avancés afin que les chercheurs puissent obtenir des données supplémentaires grâce à des capteurs tels que l'oculométrie.

Réfléchissons donc à la manière dont nous pourrions utiliser la réalité virtuelle avec des personnes qui bégaiant. Tout d'abord, nous aurions besoin de l'environnement. Par exemple, un café ou une boulangerie. Ce qui est vraiment spécial dans l'utilisation de la réalité virtuelle, c'est que vous pouvez être n'importe où dans la situation de parole, créant ainsi la possibilité de pratiquer différents scénarios.

Ensuite, nous avons besoin de quelqu'un avec qui parler dans la réalité virtuelle. Avec withVR, vous pouvez créer des avatars qui ressemblent à la personne avec laquelle vous voulez vous entraîner à parler. Il peut s'agir de moi, de vous, de votre patient, de son professeur, de n'importe qui ! Par exemple, nous pouvons créer des avatars qui ressemblent à Mounah Bizri et Sarah Hervé. Nous pouvons ensuite placer Mounah et Sarah où bon nous semble dans la situation de parole, pour l'adapter à ce que nous voulons pratiquer. Nous pouvons ensuite animer les avatars et modifier leurs expressions faciales. Vous pouvez les rendre joyeuses, choquées, en colère ou dégoûtées.

Ensuite, nous pouvons commencer à reconstituer la situation de parole en temps réel et à modifier tout ce qui s'y trouve. Il est également possible de diffuser des clips audio d'ambiance et de distraction - tout ce que vous voulez ! Nous utilisons également l'intelligence artificielle (ChatGPT) dans notre logiciel pour mieux aider les orthophonistes à faire avancer la conversation.

Les situations de parole ne sont jamais les mêmes. Lorsque nous pensons aux dix dernières fois où nous sommes allés dans une boulangerie, c'était toujours différent. Nous parlions à des personnes différentes avec des questions différentes, ce qui crée une certaine imprévisibilité de notre environnement.

Nous devons donc modéliser nos expériences de réalité virtuelle de la même manière que celles du monde réel afin que les personnes avec

lesquelles nous travaillons puissent mieux faire le lien avec ce qu'elles veulent faire et dire en utilisant leurs plus belles voix.

withVR est également entièrement traduit en français et en québécois-français – les avatars peuvent donc également dire tout ce que vous tapez dans ces langues. Nous travaillons également sur de nombreuses autres situations d'expression orale.

Nous collaborons avec des orthophonistes – comme Sarah Hervé en France – plus de 100 cliniques, universités et hôpitaux de 30 pays différents dans le monde entier. Je crois qu'il est important de ne pas se concentrer sur un seul groupe de personnes ou une seule partie du monde, mais sur plusieurs. withVR est également utilisé pour le bredouillement, l'aphasie, l'autisme, la maladie de Parkinson et la transition de genre.

Les avatars deviennent de plus en plus réalistes. D'ici cinq ans, je pense qu'il sera difficile de faire la différence entre un avatar et une personne réelle. Pour nous qui travaillons dans le domaine de la thérapie et de la recherche sur le bégaiement, il s'agit d'un énorme pas en avant. Les personnes avec lesquelles nous travaillons pourront encore mieux faire le lien entre ce qu'elles font dans la réalité virtuelle et la réalité concrète.

Ainsi, la prochaine fois que vous penserez à une baguette, pensez à la façon dont les personnes qui bégaiement pourraient penser à cette baguette. Pensez aux difficultés qu'elles rencontrent pour obtenir cette simple et savoureuse baguette française. Et peut-être que des outils tels que la réalité virtuelle peuvent leur offrir un espace sûr pour obtenir cette baguette.

Contact : gareth@withvr.app
Instagram/X (Twitter) : [@withvrapp](https://www.instagram.com/withvrapp)
Facebook/LinkedIn : withVR
Website : <https://withvr.app>

Master Class « L'art oratoire pour retrouver l'éloquence naturelle »

Stéphane André, professeur d'art oratoire, fondateur de l'École de l'Art Oratoire

L'art oratoire devrait s'enseigner depuis bien longtemps dans notre pays, aussi ordinairement que s'enseigne l'art dramatique, avec ses cours, ses classes et ses professeurs. Si tel était le cas, il ne ferait pas l'objet comme aujourd'hui d'une mode soudaine qui finit par se caricaturer dans la seule pratique du stand up et du concours d'éloquence animé par Laurent Ruquier sur France 2. Je suis un professeur d'art oratoire ordinaire, qui enseigne parmi les professeurs de l'École d'Art Oratoire que j'ai fondée en 2008. J'ai creusé pendant plus de cinquante ans le sujet de la parole en public et l'ai enseigné à toutes sortes d'élèves, dans l'entreprise comme dans le monde politique.

Pour moi, le bégaiement est un défaut d'expression comme un autre. Seul son côté spectaculaire le distingue des autres, tics verbaux, lapsus, ton monotone ou exposés tirant en longueur par exemple. Il doit donc se traiter comme les autres défauts. C'est ce que j'ai souhaité démontrer dans cette master classe de l'Association Parole Bégaiement qui m'a fait l'honneur de m'inviter.

Enseigner, c'est chercher avec pour partenaires des élèves. Après des années de recherche, mon enseignement et celui de mes collègues s'appuient sur une conception contractuelle de l'art

oratoire et sur une technique précise enseignable à tous qui permet d'y répondre.

Le contrat de l'orateur exige de lui trois choses dans sa vie publique : qu'il offre à son auditoire un maximum de confort d'écoute, qu'il serve au mieux la logique de pensée de la fonction au titre de laquelle il prend la parole, et qu'il incarne celle-ci dans un personnage plus grand que sa propre personne, sans pour autant en trahir le style – en cela l'art oratoire est frère de l'art dramatique. Quant à la technique qui permet de remplir ce contrat, elle mobilise les trois sources naturelles de l'éloquence. A toutes les époques et dans toutes les cultures, elles ont été et seront toujours les mêmes. La première est **le regard**. Il relie l'orateur à la situation que lui crée le public auquel il s'adresse. Qu'il soit bègue ou non, l'orateur doit donc décider de s'y intéresser pour lui adapter en permanence son discours.

La deuxième source naturelle de l'éloquence est **le dos**. Sa verticalité reconstruite dans la pratique d'une parole publique distingue l'être humain du reste du monde animal et lui confère donc son *humanité*. Ce mot qualifie ici non seulement notre espèce, mais aussi la disposition d'esprit évoquée dans l'expression « faire preuve d'humanité ». Les bons orateurs l'apportent toujours à leur public.

Et la troisième source naturelle de l'éloquence est **la voix** de l'orateur. Piano ou forte, quand elle est belle et puissante, elle fait vibrer le public de l'émotion qu'éprouve l'orateur à lui dire ce qu'il lui dit. Bien au-delà des mots du discours, qui ne sont que des informations, la voix de l'orateur transmet son message. On peut donner à une information le sens que l'on veut. On ne le peut pas avec un message.

J'en reviens au *côté spectaculaire du bégaiement* comparé à tous les autres défauts d'expression. Un spectacle se regarde. La personne bègue se sent donc *plus regardée que les autres*. Et elle se sent bien sûr victime de reproches, car coupable de gêner. Pour avoir souffert de bégaiement pendant toute ma scolarité, je le sais. La première source naturelle de l'éloquence est donc, à plus forte raison pour la personne bègue, la première dont elle doit se saisir pour se débarrasser de cette culpabilité. Certes, on la regarde, mais elle aussi peut décider de regarder qui la regarde. Le tout est de savoir dans quelle intention.

Le premier exercice que j'ai fait faire à la jeune femme bègue qui est montée sur scène pour travailler avec moi est un exercice de regard. Tout orateur peut et doit décider de l'intention dans laquelle il choisit de regarder son ou ses auditeurs. Celle que j'ai indiquée à cette élève est d'*intérêt décidé* pour celles et ceux qu'elle regarde. Je lui ai donné cette indication aussi ordinairement qu'un metteur en scène la donnerait à un comédien pendant une répétition. Cet intérêt pour l'auditeur est un sentiment. On l'éprouve facilement dans sa vie publique, pour peu qu'on le décide. Il ne fut donc pas difficile à mon élève de le décider au cours du premier exercice pour justifier son regard. Elle l'essaya en silence, d'abord sur moi, puis sur le public du colloque en se tournant vers lui pour regarder des auditeurs choisis au hasard les uns après les autres. Dans notre école, nous disons toujours que l'important n'est pas tant la façon dont les gens nous regardent que la façon dont nous décidons de les regarder. Bègues ou non, cessons d'être victimes et décidons de notre façon de regarder le monde.

Cet exercice réalisé, j'ai fait observer au public l'élégance soudaine de la stature qu'avait adoptée mon élève en décidant de s'intéresser à nous du regard. La première source naturelle de l'éloquence, le

regard d'intérêt décidé pour autrui, l'avait conduite sans qu'elle s'en rende compte à se redresser de toute sa hauteur. Elle proposait une verticalité que l'on n'a pas dans sa vie privée pour échanger en famille ou avec des amis. Celle-là était aussi technique que celle d'une danseuse classique sur scène – encore la fraternité avec le théâtre. C'est elle qui, subrepticement, permet la métamorphose de la personne de l'orateur en personnage incarnation de sa fonction (d'enseignant, de manager, de vendeur ou autre). De même que mon élève avait *technicisé* son regard, elle avait du même coup *technicisé* son dos. Il n'y a pas d'art sans technique, c'est encore vrai pour l'art oratoire. Mais il est aussi vrai que parfois, dans la vie privée, on se redresse de toute sa stature pour héler un ami que l'on aperçoit au loin. Ce redressement du dos à partir du regard d'intérêt décidé sur son public était donc aussi parfaitement naturel chez mon élève. Le phénomène une fois rendu conscient chez elle, je lui fis refaire plusieurs fois l'exercice du redressement du dos à partir du regard d'intérêt décidé porté sur moi, puis sur le public. Elle put ainsi vérifier par elle-même cette loi naturelle et se préparer à la vérifier dans ses prises de parole futures.

Le dos redressé, le corps de mon élève était prêt pour le passage de la bien connue colonne d'air. Mais je ne me suis pas préoccupé de sa respiration. Je lui ai demandé de se placer face à moi, de profil par rapport à la salle, avec son regard d'intérêt décidé pour moi et son dos naturellement droit bien vérifié des lombaires aux cervicales.

Je me tins de même face à elle et nous travaillâmes la voix. Avec ma voix que je voulus la plus belle possible – dans son *De Oratore*, Cicéron écrit : « L'orateur doit désirer une belle voix » – je lui fis entendre les premiers vers de *La cigale et la fourmi* de Jean de La Fontaine.

Avant de les prononcer, je lui avais demandé de bien écouter ma voix. Après les avoir prononcés, je lui demandai de redire les mêmes vers en imitant ma voix, mais seulement quand elle me sentirait prêt à les entendre et quand elle se sentirait prête à les dire. C'était une première sensibilisation à l'écoute simultanée de son propre corps et du corps de l'auditeur à travers son regard sur lui. Dans cette écoute toujours décidée, les inspires passives comme les expires actives mobilisées pour produire une « belle voix », se placent toutes seules. Je préfère mobiliser directement la sensibilité artistique de mon élève, par conséquent son oreille, plutôt qu'une technique respiratoire consciente qui l'embarrassera pendant ses prestations publiques.

Après son premier essai, je lui fis entendre ce que j'avais entendu d'elle, puis je répétais ce que je voulais entendre. Son écoute se renforça pour mesurer l'écart et, à quelques nuances près, son deuxième essai reproduisit ma propre voix. Ses yeux attentifs à ma présence et son oreille attentive à sa propre voix, bref ces deux sens actifs tournés ensemble vers l'extérieur avaient organisé son intérieur sans qu'elle ait eu à s'en préoccuper. « Pensez à respirer quand vous parlez » et « Tenez-vous droit » me semble d'assez mauvais conseils.

Je demandai enfin à cette jeune femme de se tourner vers le public et de lui dire ces premiers vers de la fable que je lui rappelais d'abord : « La cigale, ayant chanté/Tout l'été/Se trouva fort dépourvu/Quand la bise fut venue/Pas un seul petit morceau/De mouche ou de vermisseau/Elle alla crier famine chez la fourmi sa voisine. » Elle veilla à regarder successivement, chaque fois en s'intéressant à leur état, des auditeurs pris au hasard, en même temps qu'elle prit soin d'écouter sa propre voix pour la conserver belle. Cette personne réputée bègue, comme je le suis encore parfois moi-même dans ma vie privée, n'eut pas un seul bégaiement tout au long de nos exercices.

J'ai toujours observé que le bégaiement entraînait une débauche d'énergie dans la face de l'orateur. Or toute l'énergie que l'orateur prend dans son public quand il décide de s'intéresser du regard à lui, passe naturellement dans son dos pour le redresser. En conséquence sa face se détend. Et pour produire sa belle voix, toujours sans qu'il s'en rende compte, son voile du palais s'élève tout seul, ouvrant une cavité au-dessus du larynx à l'arrière de la boîte crânienne. L'effort d'une belle vocalisation se fait donc à l'arrière du corps et vers le ciel.

Ces deux phénomènes associés de redressement du dos et de levée du voile du palais détendent définitivement la face de l'orateur. Ses risques de bégaiement s'en trouvent donc singulièrement réduits. Il est d'ailleurs à noter qu'une personne bègue bégaie rarement en chantant. Instinctivement le projet d'une « belle voix » lui fait placer plus correctement sa musculature. Il lui serait donc très bénéfique de conserver ce projet artistique pour ses prises de parole publiques.

Je me souviens d'avoir demandé à mon élève après sa prestation finale, comme nous le demandons souvent après un exposé réussi, si elle avait fait un effort pour retrouver ses mots. Elle répondit qu'ils étaient venus tous seuls à son esprit. J'obtiens la même réponse quand je demande à l'élève d'improviser un court exposé. Comme sa respiration dans son ventre, la pensée de mon élève dans son cerveau s'était aussi organisée toute seule. Improvisation ou mémorisation, même combat.

Remonté aux sources naturelles de l'éloquence et s'y ressourçant tout au long de ses interventions, un orateur sait seulement ce qu'il est venu faire quand il prend la parole. Et sa seule détermination à le faire rend ses actions pertinentes. Il se tait quand il faut, parle quand il faut, à chaque fois avec des mots, des tons et des rythmes

qui le rendent socialement acceptable par les gens auxquels il s'adresse. Car il cale sa vie parlante sur leur vie écoutante. Son écoute de ses auditeurs est continue, même quand il leur parle. Et de plus, essentiellement physique, elle lui permet un corps-à-corps réussi avec eux. C'est ainsi qu'il réussit son cerveau-à-cerveau avec eux. C'est bien normal, puisque le cerveau n'est finalement qu'un sous-ensemble du corps. Mens sana... in corpore sano.

Ce qui m'intéresse dans le traitement du bégaiement dans la parole publique, c'est de donner exactement les mêmes conseils à la personne bègue que ceux que je donne habituellement à n'importe quel autre élève.

Méditation – pleine conscience

Martin Jandet

Je suis à Londres en 2012, voilà imaginez, il fait gris, il pleut. Plusieurs fois par semaine, je fais du footing (sous la pluie) et je passe devant un « Temple bouddhiste tibétain », alors un jour, je me suis dit que bon je vais aller voir tout de même ce qu'il se passe dans un « Temple bouddhiste tibétain ». Il y avait des méditations guidées à prix libre – je suis donc allé essayer de méditer pendant une heure – ... impossible de me concentrer pendant plus d'une demie seconde, j'avais vraiment plein de pensées dans tous les sens, et au bout de 20 minutes je n'avais qu'une envie, c'était de me lever et de crier ! La méditation finit par se terminer, et donc, libéré, je rentre chez moi à pied, et là tout d'un coup je vois un arbre, que je trouve superbe, et que je n'avais jamais remarqué auparavant alors que je passe devant tous les jours !

Cette anecdote montre quels sont selon moi les deux bénéfiques principaux de la méditation :

- Prendre conscience des pensées envahissantes et répétitives qui sont souvent dans l'anticipation ou le ressassement.
- Etre plus dans l'instant présent, connecté à ce que l'on fait, aux autres, au monde.

La méditation c'est comme la natation, on peut en parler, mais le mieux c'est de pratiquer ! Donc je vous invite à vous asseoir sur votre chaise sans toucher le dossier pour ne pas vous endormir, les pieds bien à plat, et à fermer les yeux... Je garde le dos droit, la tête droite comme si un petit fil me tirait doucement vers le ciel...

... je prends trois profondes et longues inspirations chacune à son rythme avec le nez, et en soufflant lentement avec la bouche, puis quelques respirations abdominales en gonflant le ventre plutôt que la poitrine...

... puis je laisse ma respiration redevenir naturelle, et j'observe chaque inspiration et chaque expiration...

... je sens la respiration au niveau de mon ventre ou l'air autour des narines...

... à tout moment, si je me rends compte que mon esprit s'est égaré, doucement, avec bienveillance, je me reconcentre sur la respiration... puis je porte mon attention sur les sensations de mon corps, je ne « visualise pas mon corps » mais j'essaye de ressentir comme si j'étais un nouveau-né – comme je ressentais chaque sensation pour la première fois...

... je peux relâcher les épaules... le ventre... le dos... la mâchoire, là où il y a souvent des tensions...

... puis pour terminer, pendant quelques instants, je laisse mon attention aller là où elle veut, sans rien forcer...

... et enfin doucement je peux ouvrir les yeux et revenir ici et maintenant.

Avec l'Association Parole Bégaiement et l'aide des délégués régionaux, nous organisons des ateliers de méditation et communication consciente – pendant une journée, avec plein d'exercices différents : de pleine conscience du corps et de la respiration comme on vient de le faire, mais aussi pour apprivoiser le bégaiement ; pour la gestion du stress ; appréhender la voix ; la présence à l'autre et la communication consciente ou non violente – par exemple l'écoute empathique.

Nous avons de très bons retours des participants suite à ces ateliers qui sont à destination des adultes et éventuellement adolescents, pas seulement les personnes qui bégaient – ce qui permet de voir qu'on

a tous des difficultés avec le stress, avec la communication et la présence de l'autre.

Est-ce que la méditation permet de réduire le bégaiement ? Il n'y a à ma connaissance aucune étude poussée sur le sujet, mais de toute façon, ce n'est pas du tout la question ! La méditation aide à être mieux dans sa peau globalement, à être plus épanoui, c'est ça qui est important ! Et les personnes qui bégaiement nous sommes souvent sensibles aux stress, à l'anxiété et aussi beaucoup dans l'anticipation, donc je pense que c'est encore plus utile pour nous personnes qui bégayons.

J'aimerais terminer par ma question préférée qui n'a aucun rapport avec la méditation mais je suis heureux de pouvoir la partager : Est-ce que le but est de ne plus bégayer, ou plutôt de ne plus souffrir à cause du bégaiement ?

Expérimenter l'autocompassion

Juliette de Chassey, orthophoniste, thérapeute ACT

Nous faisons tous l'expérience de l'adversité. Les soucis, les échecs, les déceptions, les frustrations font partie de la vie et sont au programme pour chacun d'entre nous depuis le jour de notre naissance.

Personne ici n'est indifférent à la souffrance des personnes qui bégaiement, particulièrement quand elles font l'expérience de la variabilité de leur bégaiement, de l'anticipation anxieuse de la réaction des autres, de la perte de contrôle sous le regard de l'autre, des chutes et des rechutes...

Dans mon expérience clinique, sans doute en résonance avec ma propre expérience, je suis particulièrement sensible à l'autocritique des patients que j'accompagne quand ils ressentent des difficultés avec leur parole ou leur communication.

Nous le savons, une certaine dose d'auto critique peut être utile et favoriser la construction de soi. En revanche, une overdose d'autocritiques peut conduire à la destruction de soi !

Dans un contexte d'échec ou de déception, expériences déjà difficiles à elles seules, s'autocritiquer revient à s'infliger la double peine. L'autocritique à répétition entraîne une peur excessive de l'échec mais aussi la peur de prendre des risques, moins d'initiatives et finalement des ruminations qui centrent sur soi au détriment de la qualité de la connexion avec l'autre.

Or, vous le savez s'il y a bien un endroit où l'on souhaite qu'il n'y ait pas de combat c'est la parole. S'en vouloir, c'est finalement se battre contre soi : encore de la lutte !

L'autocompassion a été développée par le Professeur Paul Gilbert (2010) qui est un psychologue clinicien britannique. Il s'est particulièrement intéressé aux personnes souffrant d'expériences de honte, de stigmatisation, de harcèlement, de rejet, sources de sentiments de dévalorisation et d'autocritique.

Il est le fondateur de la Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC). C'est une approche psychothérapeutique de la 3ème vague des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC).

L'autocompassion est une invitation à accueillir notre propre souffrance, à nous protéger de notre critique quand nous ne sommes pas comme nous le souhaitons, à nous accepter tels que nous sommes et à développer de la douceur envers nous-mêmes. D'ailleurs, trouver plus de douceur dans notre bouche pour parler ou bégayer plus confortablement passe nécessairement par une douceur envers soi.

J'ai ainsi découvert qu'il existait de nombreux « outils » pour travailler avec l'autocritique et développer le « moi compassionnel ».

Je vais vous en présenter deux : le modèle des trois cercles puis nous pratiquerons une petite pause d'auto compassion ensemble.

Nous disposons de trois systèmes de régulation des émotions (Depue et Morrne-Stupinsky, 2005).

Le système de menace et de protection

Il détecte les dangers, les menaces, les problèmes au détriment des événements agréables qui, eux, ne menacent pas notre vie.

L'objectif de ce système est la protection, la sécurité et la survie. Son activation provoque des émotions comme la peur, l'anxiété, la colère, le dégoût qui entraînent tachycardie, augmentation de la pression artérielle, tensions musculaires et une tendance à l'agitation.

On y reconnaît les réactions typiques du stress : la lutte, la fuite et l'immobilisation.

La zone cérébrale concernée est l'amygdale (neurochimie : adrénaline, cortisol, noradrénaline).

Une fois notre survie assurée, nous pouvons activer notre :

Système d'excitation, d'exploration et d'accomplissement

Il nous stimule et nous donne de l'énergie pour satisfaire nos désirs et atteindre nos objectifs.

Il nous aide à explorer, à être curieux et à être performant.

Nous y trouvons des émotions comme la joie. Il se traduit dans notre corps par de l'excitation qui nous pousse à explorer, à ressentir du plaisir, de manière répétitive voire addictive par activation du circuit de la récompense (neurochimie : dopamine).

Ce système présente un risque : celui de vouloir toujours plus, de chercher à consommer encore et par conséquent d'être anxieux ou frustré quand le but n'est pas atteint et de ressentir insatisfaction et déprime. Si ce système est trop excité par l'hyperactivité et le désir de contrôle, l'autocritique et les jugements négatifs conduisent à la lutte ou à l'épuisement.

Valorisé par la société, ce système est parfois utilisé comme une stratégie de fuite pour éviter de ressentir certaines expériences ou émotions inconfortables.

Dans la vie quotidienne, beaucoup d'entre nous sommes dominés par l'activation plus ou moins permanente de ces deux systèmes, ce qui rend plus délicat l'accès au :

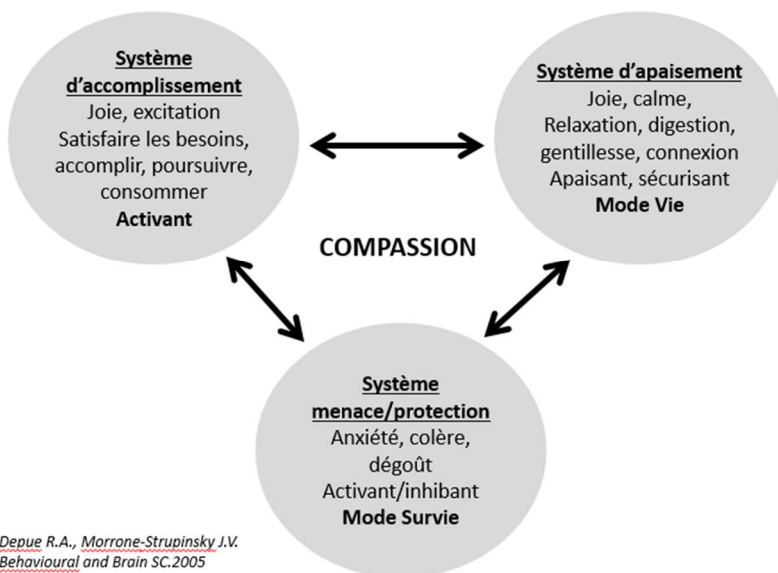
Système d'apaisement et de connexion

= système de soins ou de récupération

Il procure de la joie, du contentement, de la sécurité, du confort et des sensations de calme et de détente dans le corps.

Ce système est stimulé par la gentillesse, les relations tendres et bienveillantes avec les autres et nous-mêmes, la joie sociale. Il s'active au travers de toute expérience qui met du baume au cœur et permet de déposer les armes, de passer du mode Faire au mode Être. Il est basé sur le besoin physiologique de repos, de digestion, de récupération et d'énergie (zone du cerveau : cortex préfrontal / neurochimie : ocytocine et endorphines).

Les 3 cercles



*Depue R.A., Morrone-Strupinsky J.V.
Behavioural and Brain SC.2005*

C'est l'activation du système d'apaisement qui va permettre de se sentir suffisamment en sécurité et motivé pour développer la compassion pour soi en cas de difficulté.

Vous le savez maintenant, une des étapes voire une des conditions de la prise en soin d'une personne qui bégaié est le changement de regard sur le bégaiement. La thérapie ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement) et la TFC (Thérapie Fondée sur la Compassion) proposent de changer notre regard et nos relations avec nos émotions inconfortables.

Passons donc à la pause d'autocompassion qui est un outil parmi d'autres pour commencer à travailler avec l'autocritique ou l'inconfort émotionnel. C'est un exercice que je pratique avec mes patients quand l'autocritique sabote leur vitalité et freine leur capacité à prendre des risques en pleine conscience pour oser changer.

Il permet de se connecter au monde des émotions, certains pour la première fois, et de faire émerger l'espoir de les accueillir, les comprendre et les réguler. C'est une invitation à cultiver la personne que nous avons envie d'être et de développer un rapport compréhensif et constructif avec soi.

Je vous invite à prendre une position confortable (les pieds sur le sol, le dos droit sans tension, dans une posture d'éveil), ramenez doucement votre attention sur votre corps et fermez vos yeux.

Pensez à une situation dans votre vie qui est source de mécontentement : un stress, un échec, une erreur, une déception, un problème relationnel, quelque chose que vous n'aimez pas en vous, une situation de malaise lié à votre parole ou à votre communication ou toute autre situation.

Prenez un moment pour vous relier pleinement à cette situation comme si elle était présente ici et maintenant, visualisez dans votre

tête le contexte, cherchez à ressentir l'effet que cette situation a sur vous. Entrez en contact avec l'inconfort : ressentez ce qui se passe dans votre corps, quelles sensations, observez les émotions qui apparaissent : peur, culpabilité, colère, tristesse, honte... Soyez pleinement présent à ce qui se passe à l'intérieur de vous.

A présent, nous allons pratiquer ensemble les trois composantes de l'autocompassion.

Tout d'abord la pleine conscience, où vous reconnaissez à vos propres yeux que ce que vous êtes en train de ressentir est un moment de souffrance, de stress, vous reconnaissez l'impact de cette difficulté sur vous, sans chercher à la résoudre ou à la modifier, sans même juger ce que vous ressentez, juste faire de la place et cohabiter avec cet inconfort.

Pour valider l'expérience que vous êtes en train de vivre, vous pouvez penser et répéter mentalement une phrase telle que :

« Oui, cette situation est difficile à vivre pour moi »

Ou bien « Oui, cette situation me fait mal, c'est dur ! ».

Ensuite, c'est la composante de l'humanité commune : vous pouvez vous rappeler que la souffrance fait partie de la vie. Tous les êtres humains, à différents moments, traversent des situations difficiles qui génèrent de la souffrance comme celle que vous ressentez.

Vous pouvez vous dire en vous-même :

« C'est comme ça qu'on se sent quand on souffre, c'est normal ! »

« C'est ainsi qu'on se sent quand c'est stressant ! »

« C'est dur mais je ne suis pas seule. En ce moment même, beaucoup de personnes dans le monde traversent un moment difficile ! ».

Ou bien encore :

« Je ne suis pas seul, je fais de mon mieux ».

Enfin, pour vous témoigner de la douceur et vous apporter du réconfort :

Posez une main sur votre cœur ou à un autre endroit de votre corps où ce toucher peut être apaisant, soutenant, où ce geste peut être un mouvement de bienveillance et de compassion envers vous-même. Ressentez la chaleur de votre main.

Pour cultiver la bienveillance envers soi, la troisième composante :

Regardez à l'intérieur de vous de quoi vous auriez besoin maintenant : quels mots vous auriez besoin d'entendre en ce moment, dans cette situation difficile, de quel soutien, de quel réconfort ?

Vous pouvez vous dire et répéter mentalement :

« Que je puisse être bienveillant avec moi-même parce que c'est difficile »

« Que je puisse m'accepter tel que je suis »

« Que je puisse me pardonner d'être imparfait »

« Que je puisse prendre soin de moi avec douceur »

« Que je puisse avoir le courage d'entamer un changement ».

Ou bien simplement :

« Je suis là pour toi ».

Pour vous aider, vous pouvez penser à ce que vous diriez à un bon ami qui vivrait la même chose que vous. Que diriez-vous à cette personne ? Sans donner de conseils ou chercher à résoudre.

Quels seraient ces mots ?

Voyez si vous pouvez vous adresser ces mêmes paroles, ces mêmes mots, puisqu'en ce moment, c'est vous qui traversez un moment difficile.

Est-ce que vous pouvez, en ce moment difficile, être un bon ami pour vous-même ?

A présent, à votre propre rythme, je vous invite à ramener votre attention sur ce qui vous entoure et doucement vous pouvez ouvrir vos yeux et sortir de l'exercice.

Références

Depue R.A., Morrone-Strupinsky J.V. (2005) A neurobehavioral model of affiliative bonding.

Behavioral and Brain Sciences, 28(3), 313-349.

Gheysen F., Paucsik M., Delamillieure P. (2022) : La thérapie fondée sur la compassion (TFC).

Principes et applications pratiques. Elsevier Masson.

Gilbert P. (2010). Compassion Focused Therapy. Hove, New York : Routledge

Mizzi C., Tran C. (2018) : Votre meilleur ami, c'est vous. Une méthode simple pour être bienveillant avec vous-même. J'ai Lu Bien être, Paris.

Neff K., Germer C. (2020) : Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience.

De Boeck Supérieur, Louvain-la-Neuve.

Le bégaiement et le bredouillement expliqués par les enfants

Sarah Hervé, Magali Rouzaud, orthophonistes

Sarah Hervé

Sofiane a 8 ans.

On travaille ensemble depuis quelques mois, il est très investi, ses parents l'accompagnent du mieux qu'ils le peuvent. Sofiane bloque beaucoup sur les mots, parle peu, avec un vocabulaire restreint. De plus, à l'école, on commence à se moquer de sa parole.

Lorsque je lui propose d'expliquer le bégaiement à ses camarades par un petit exposé, sa réponse est un grand « NON » évidemment, et il se dit probablement qu'il a fait une belle erreur en me parlant de ces moqueries.

Les moqueries viennent réduire l'estime de soi, la confiance en soi et peuvent réduire les progrès en thérapie.

Les personnes qui sont victimes de brimades dans l'enfance sont plus à même de développer une anxiété sociale à l'âge adulte (Blood & Blood 2016). L'anxiété sociale peut s'observer dès 7 ans pour les sujets qui bégaiement. Elle touche 1 enfant sur 4 (Iverach et al., 2016) et 1 adulte sur 2 qui consultent pour leur bégaiement.

D'où la nécessité d'une intervention précoce pour les enfants victimes d'intimidation. Idéalement même, AVANT que les moqueries n'arrivent. Malheureusement dans les faits, c'est souvent l'inverse.

Dans un article de 2018, Scott Yaruss, Nina Reeves et Caryn Herring ont développé 6 points d'intervention pour permettre aux orthophonistes de réduire l'intimidation des enfants qui bégaiement :

1. Éduquer les parents et les enseignants à propos du bégaiement, de la thérapie et de l'intimidation.
2. Éduquer l'enfant concerné par un bégaiement : faire de lui un expert du bégaiement.
3. Éduquer l'enfant à propos de l'intimidation : lui apprendre pourquoi les gens harcèlent ou se moquent, pour pouvoir réagir de façon plus efficace.
4. Aider les enfants à modifier leurs pensées et leurs émotions en rapport avec le bégaiement (travail en TCC) :
 - Restructuration cognitive
 - Désensibilisation
 - Acceptation (il est impossible d'intimider quelqu'un à propos d'une caractéristique qui ne le dérange pas).
5. Aider les enfants à adopter des réponses affirmées face aux moqueries.
6. Éduquer les pairs sur le bégaiement et l'intimidation : lorsqu'il existe des moqueries, les enfants suiveurs ou spectateurs des intimidations jouent un grand rôle, en cautionnant ou non les moqueries. Bien souvent, ils n'aident pas l'enfant moqué car :
 - Ils ne connaissent pas le bégaiement ni la façon dont l'intimidation se met en place.
 - Ils ont peur d'en être victimes à leur tour.

Éduquer les enfants, en leur expliquant le bégaiement, en leur expliquant pourquoi on se moque, et comment on peut réagir autrement, s'avère donc essentiel : cette information peut se faire sous la forme d'un quizz, de mises en situation, de jeux de rôles.

L'enfant concerné par un bégaiement peut raconter à ses camarades une lecture au sujet d'un livre dont le héros bégaiement.

Une manière plus formelle d'éduquer les pairs est l'exposé en classe. Comme de nombreuses orthophonistes, je proposais occasionnellement à mes patients d'âge scolaire de parler du bégaiement à leur classe, et j'ai constaté au fil des années que cet exposé prenait souvent la même trame.

Une plaquette informative est née de cette envie de créer un support pour les élèves qui bégaiant (qu'ils soient suivis en orthophonie ou non) souhaitant faire connaître le bégaiement à leurs pairs. J'ai été bien aidée par mes patients, par leurs expériences, par leurs retours, leurs idées. Et pour la mise en forme j'ai fait confiance à ma sœur, Séverine, qui est infographiste.

Cette plaquette a d'abord été partagée sur les réseaux sociaux. Je remercie l'APB d'avoir ensuite accepté de la distribuer. Sa version numérique (à imprimer soi-même et à projeter en classe) est disponible sur le site de l'APB www.begalement.org ainsi que sur mon site www.icebeg.fr.

Alors, que s'est-il passé pour Sofiane ?

Il n'était pas question de lui imposer un exposé en classe. Nous avons utilisé la plaquette uniquement pour le rendre expert du bégaiement et le désensibiliser peu à peu de la prise de parole. Je lui ai demandé s'il pouvait m'expliquer la plaquette à son tour, une sorte d'exposé rien que pour nous. On s'est amusés à se filmer l'un l'autre en faisant cet exposé.

Et puis un jour, il est entré dans le bureau en me disant « j'en peux plus qu'ils se moquent de moi, je veux faire l'exposé dans ma classe ».

Nous avons travaillé, peaufiné, (il est important que l'enfant soit bien préparé). J'ai contacté son enseignante pour avoir son soutien et l'informer à propos du bégaiement. Je n'ai connu jusqu'ici aucun

enseignant qui refuse qu'un élève parle de son bégaiement à la classe. Les retombées sont toujours positives.

Pour Sofiane, comme pour d'autres enfants, il y a clairement eu un avant et un après.

Suite à son exposé en classe, Sofiane s'est ouvert, il était visiblement soulagé, beaucoup plus à l'aise avec son bégaiement, devenait bavard et s'affirmait même en séance de groupe. L'impact du bégaiement était visiblement réduit.

J'ai justement eu des nouvelles de lui récemment, 8 mois après notre dernière séance. Il vit toujours aussi bien le fait de bégayer. Pour ses parents, c'est une autre histoire... mais ils cheminent.

L'intérêt de l'exposé en classe sur le bégaiement est :

- De sensibiliser (parler du bégaiement) et de se désensibiliser (parler avec un bégaiement).
- Pratiquer l'auto-révélation : l'enfant démarre l'exposé en disant qu'il bégaie lui-même.
- Fournir aux camarades des informations à propos du bégaiement.
- Donner l'occasion aux camarades de poser des questions qu'ils n'oseraient pas poser habituellement.
- Augmenter la tolérance des autres et réduire les moqueries.
- Cela peut être un tremplin : certains de mes patients ont demandé à faire d'autres exposés en classe (exemple de Maxime, qui a ensuite souhaité faire un exposé sur ses autres troubles). Ce n'est pas le cas de tous, mais c'est quelque chose qui peut vraiment faire avancer sur la voie de l'acceptation.

Quand j'ai demandé sur les réseaux sociaux comment les gens avaient utilisé cette plaquette, j'ai eu ces témoignages que j'avais envie de vous partager :

- Ulysse, 9 ans, qui habite à Londres, a adapté la plaquette à sa situation, avec des personnalités britanniques.
- Baptiste et Sacha, 7 ans, qui bégayaient tous les deux, qui sont dans la même classe et... qui ont la même ortho ! ont pu préparer et présenter leur exposé ensemble.
- D'autres personnes m'ont rapporté l'avoir partagée dans le journal du collège, l'avoir distribuée en salle des professeurs, ce qui a permis d'entamer le dialogue à propos du bégaiement (et parfois d'apprendre que le prof lui-même bégayait...).
- Et on peut bien entendu utiliser ce support en clinique pour expliquer le bégaiement aux parents, aux enfants et aux ados.
- Il y a enfin le témoignage Yann, 14 ans, que voici :
« En 4ème, j'ai fait un exposé avec cette plaquette que j'ai distribuée à toute ma classe ainsi qu'à ma prof de français qui était ma prof principale. Quand j'ai commencé l'exposé, mon cœur commençait à accélérer et je sentais mon bégaiement arriver. Puis quand j'ai vu que la classe était à l'écoute, je me suis entièrement détendu et ma parole était plus fluide que jamais. Je compte le refaire cette année à la rentrée. En 4ème je voulais être prof et durant cet exposé je me sentais tout comme. Maintenant j'ai changé d'avis : je veux être médecin, ou orthophoniste. »

Et ce qui est intéressant, c'est de voir qu'avec un support comme cette plaquette, on est amené à travailler finalement sur pas mal d'aspects qui peuvent aider l'enfant à mieux vivre son bégaiement,

qu'il soit suivi en orthophonie ou non, et à le faire mieux accepter par ses camarades.

Quatre de mes patients ont accepté de témoigner en vidéo pour vous avant, pendant et après leur exposé. Vous retrouverez cette vidéo (« Le bégaiement expliqué à ma classe ») sur la chaîne YouTube de l'Association Parole Bégaiement :

<https://www.youtube.com/c/AssociationParoleBegaieiment>

Magali Rouzaud

Sarah Hervé vous a parlé du bégaiement tel qu'il est vécu par les enfants ou les adolescents. Pour ma part, je vais tenter de me faire la porte-parole de l'enfant qui bredouille. Quand je dis enfant, ce sera pour évoquer l'enfant d'âge scolaire et l'adolescent.

Je suis un enfant donc, et je bredouille.

« Qu'est-ce que cela peut donner ? »

Cela dépend si je suis une personne avec un bredouillement syntaxique ou phonologique.

Admettons que je sois les deux.

J'ai un débit de parole plus rapide que la normale et qui s'accélère par moment.

Je ne... mets pas les pauses... inspiratoires au bon... moment dans ma phrase.

Principalement sur les mots longs, je peux télescoper une syllabe.

Je fais des des des des disfluences normales plus plus plus fréquentes que pour une personne fluente.

Parfois JJJ e bégaie...

Il m'arrive, il parfois, tu vois, je peux, oui je recommence mon énoncé, ma phrase... ça t'embrouille un peu...

J'ai des difficultés à structurer son langage.

Ma voix est assez monotone et baisse de volume en fin de phrase.

Je peux avoir des difficultés d'attention.

On dit que je ne danse pas très bien et j'écris comme un médecin... en patte de mouche !...

Mon bredouillement est héréditaire, comme dans 85 % des cas et d'origine neurologique.

Bref, ce que je te raconte là est la partie émergée de mon iceberg. Et la partie immergée alors ?

Il y a quelques temps, les thérapeutes du langage s'interrogeaient sur le fait que j'ai conscience ou pas de mon bredouillement puisque j'ai un déficit de l'attention et que mon centre de contrôle de la parole est déficitaire.

Un adage disait « le bredouilleur n'est pas gêné, ce sont les autres qu'ils le sont ». Les autres, c'est-à-dire mes parents, mes copains qui me font des remarques sur ma parole : « Je ne te comprends pas, parle moins vite, respire, fais un effort... »

Heureusement, cette croyance de l'enfant qui bredouille pas gêné a évolué à l'aide des orthophonistes, des chercheurs et des patients eux-mêmes.

On a commencé à penser à la « partie immergée de l'iceberg du bredouillement ». On a commencé à comprendre que je pouvais être agacé des remarques, gêné même. Que je perdais un peu confiance en moi-même.

Mais ce n'est pas tout.

Et pour mieux vous faire comprendre comment c'est de vivre avec un bredouillement, j'ai choisi de faire appel à mes amis qui bredouillent aussi.

Anthéa, Solène, Théo et Albane vont vous dire leurs maux avec leurs mots.

Trois d'entre eux sont des adolescents mais ils ont été des enfants avant bien sûr ! Ils ont bénéficié d'une prise en soin orthophonique. Seule Albane n'a jamais été reçue en orthophonie, elle est la sœur de Solène, c'est comme cela qu'elle sait qu'elle bredouille.

Trente années d'évolution de la représentation du bégaiement

Olivier Humez

Après ces présentations très actuelles depuis ce matin, je vous propose maintenant un petit retour en arrière. Je vais essayer de vous présenter en une vingtaine de minutes une rétrospective de ces trois dernières décennies, où comment la représentation du bégaiement dans la société a considérablement évolué, et comment ces changements ont eu un effet positif pour les personnes qui bégaiant.

Tout d'abord une première interrogation « pourquoi 30 ans ? » :

- parce que c'est l'âge de l'Association Parole Bégaiement, créée en 1992,
- et que c'est aussi à quelques mois près la durée de mon engagement dans l'association.

Faisons un bref rappel des moyens de communication au début des années 90 : pas de téléphone portable, pas de SMS, pas d'internet. Les courriers urgents étaient transmis par FAX et les fichiers informatiques étaient copiés sur disquettes qu'on s'envoyait par courrier postal.

Le minitel était bien développé en France, l'APB avait mis en place son propre service le 3615 BEG, mais celui-ci n'a eu qu'une audience très confidentielle - en raison notamment du coût d'accès élevé à ce type de service qui était tarifé à la minute de connexion. Les radios et la presse écrite bénéficiaient d'une forte audience, mais c'est la télévision qui était le média dominant pour la diffusion

vers le grand public, via les magazines, les séries et les films de cinéma.

A cette époque le bégaiement était un trouble mal connu, en grande partie invisible. Les instituteurs par exemple pouvaient rapporter ne pas se souvenir d'avoir eu un élève bègue dans leur classe durant toute leur carrière. Les orthophonistes eux-mêmes avaient un niveau de connaissance du trouble limité et souvent défaillant, et très peu d'outils à leur disposition pour prendre en charge les enfants et adultes bègues.

Pour illustrer la représentation du bégaiement à cette époque, nous allons visionner trois extraits de films, magazine et séries TV.

La première de ces vidéos rend compte de l'utilisation du ressort comique du bégaiement. Elle est extraite du film *Un poisson nommé Wanda*, sorti en 1988.

Extrait : Un poisson nommé Wanda, 1988

La scène est vraiment comique, mais on peut comprendre qu'elle pouvait être assez mal vécue par une personne qui bégaié.

A noter que Michael Palin s'est inspiré de son père qui était lui-même bègue pour son rôle de personnage bègue. Il s'est racheté en donnant son nom au centre Michael Palin pour le bégaiement, - créé quelques années après le film – centre qui est devenu une référence mondiale dans la recherche et la diffusion des thérapies du bégaiement.

Deuxième illustration : l'utilisation du bégaiement pour montrer la faiblesse de caractère d'un personnage, sa nervosité, ou même un trouble mental. Ce type de personnage était courant dans les séries américaines des années 1980. Dans ces séries, le temps est compté – place à l'action – et les acteurs ne sont pas toujours les meilleurs, il est donc plus rapide et plus efficace de faire bégayer un

personnage pour montrer en quelques secondes son trouble, son mal-être ou un déficit intellectuel, au choix en fonction des besoins du scénario.

L'extrait que nous allons voir ici est tiré de la série *Criminal Minds* (*Esprits Criminels* en version française), série policière à grand succès qui met en scène un profileur, personnage chargé de déterminer le profil psychologique de l'auteur d'un crime sans l'avoir rencontré.

Vous allez pouvoir constater que le profileur vedette de la série *Esprits criminels* (plus de 300 épisodes, terminée en 2020) en connaît un rayon en matière de bégaiement...

Extrait : Esprit Criminel, S01E01, 2005

Nous n'avons malheureusement pas le temps de visionner le dénouement de l'épisode, mais je peux vous confirmer que l'assassin a une belle tête de psychopathe et qu'il est effectivement affecté d'un bégaiement très sévère.

A noter que dans mes recherches d'illustrations du stéréotype du psychopathe bègue dans les séries américaines, j'ai été surpris d'en trouver un exemple dans une série aussi récente.

Enfin on ne peut pas faire une rétrospective de ce type sans parler du magazine *Envoyé spécial* sur France 2. Le reportage diffusé en 1994 et consacré à une méthode inventée par un ancien bègue, Yvan Impoco, a marqué les esprits bien au-delà de la communauté du bégaiement.

Voici un court extrait de ce reportage.

Extrait : Envoyé spécial, Lève toi et parle, 1994

Ce reportage n'avait pas que des qualités, la violence infligée aux stagiaires bègues est difficilement soutenable. De plus il suggérait

qu'il était possible de maîtriser son bégaiement en quelques jours, ce qui était déplaisant pour les personnes bègues comme pour les orthophonistes.

Il faut reconnaître cependant que ce reportage a fortement contribué à la médiatisation du bégaiement : de nombreuses personnes y faisaient encore référence des années après sa diffusion, et il a même été élu 15 ans plus tard par les téléspectateurs comme un des reportages les plus marquants de l'histoire de l'émission *Envoyé spécial*.

Avançons dans le temps, avec *le Discours d'un roi*, film primé par quatre oscars et une multitude d'autres prix. En voici un extrait de la bande annonce pour se le remettre en mémoire.

Extrait : Le discours d'un roi, 2011

Un excellent film, finement interprété, et qui met en scène un personnage bègue dans toute sa complexité. Ce film a considérablement aidé à la connaissance du bégaiement dans le grand public, et à réduire les stéréotypes du bègue comique, intellectuellement limité ou manquant de leadership.

Autre incontournable de la décennie 2010, les chanteurs bègues. Je veux parler des télé-crochets, dans lesquels des apprentis chanteurs sont exposés à un jury et notés par lui.

Voici Yoann Fréget, vainqueur de la deuxième édition de *The Voice* sur TF1, et qui a même été officiellement parrain de l'APB avant de disparaître du paysage médiatique.

Extrait : The voice saison 2, 2013

Un autre candidat bègue a été à nouveau vainqueur de *The Voice* sur TF1 quelques années plus tard (il a lui aussi disparu de la

circulation) et la mise en scène de chanteurs bègues dans des concours de chant a été repris par de nombreuses télévisions dans le monde.

Malgré leurs limites, ces expositions de personnages bègues positifs ont certainement contribué à favoriser l'acceptation du trouble, à la fois par les personnes bègues et par la société. Acceptation qui est considérée comme un élément important de la thérapie – comme l'ont bien montré les communications précédentes.

Cela a confirmé une caractéristique du bégaiement : sa capacité à susciter l'intérêt et de l'émotion dans le public, en mélangeant l'étrangeté, la souffrance, le dépassement de soi... Désolé pour les bredouilleurs s'il y en a dans la salle – le héros bègue existe, le héros bredouilleur reste à inventer...

Venons-en maintenant à la fin des années 2010, avec une nouvelle tendance, qui apparaissait déjà dans la scénarisation des candidats de *The Voice* : il s'agit la mise en avant d'éléments positifs dans le bégaiement.

Ce mouvement de fond, que je nommerai ici *le bégaiement revendiqué*, s'est fortement développé ces toutes dernières années. Pour illustrer comment le bégaiement est présenté comme une force, voici trois témoignages : un comique de standup, un PDG de startup et une collégienne.

Extrait : La France a un incroyable talent, Valentin Reinehr, M6, 2019

Extrait : On n'arrête pas l'éco, Stanislas Niox-Château, France Inter, 2021

Extrait : La maison des maternelle, Lilou, 12 ans : le bégaiement ma rendue plus forte, France 2, 2022

J'aurais pu ajouter à ce panel le témoignage d'un participant du concours de *l'éloquence du bégaiement*, qui s'inscrit totalement dans ce mouvement, mais je laisserai l'équipe de l'éloquence en parler.

Ces exemples illustrent le mouvement actuel : le trouble tend à être mis au second plan, c'est l'individu, sa singularité et son potentiel caché qui sont mis en avant.

On peut relier directement cette évolution à la diffusion des méthodes de développement personnel et de la psychologie positive. Le bégaiement est un trouble dont la sévérité varie beaucoup en fonction des situations et de l'état émotionnel de l'individu, à ce titre il répond parfaitement au modèle selon lequel chacun possède en lui les ressources pour progresser et surmonter ses difficultés – avec des résultats immédiatement visibles, au moins sur le court terme.

Je dois dire que je garde une certaine réserve sur ces théories : tout le monde ne peut pas être constamment au top de sa forme et de son moral, tout le monde n'est pas Joe Biden ou Stanislas Niox Château – et ne souhaite pas forcément le devenir.

En 30 ans, le bégaiement est passé d'un trouble largement caché/ignoré à un trouble reconnu avec la souffrance qu'il entraîne, puis accepté et maintenant revendiqué, jusqu'à être présenté comme une force ou bienfait.

Quelle sera l'étape suivante, je vous laisse le soin de l'imaginer.

1. La très bonne nouvelle est que, même si tout n'est pas parfait, il est plus facile de vivre, de s'intégrer socialement avec un bégaiement aujourd'hui que cela ne l'était il y a 30 ans.
2. On peut noter que cette évolution est peu spécifique au bégaiement : elle suit les évolutions de la société et se retrouve dans beaucoup d'autres handicaps légers ou de différences de

constitution ou de comportement : hyperactivité, troubles de l'attention, traits autistiques, et même allergies alimentaires ou orientation sexuelle, qui sont aujourd'hui des différences de plus en plus mises en avant et revendiquées.

3. Cependant je souhaiterais que cette évolution ne fasse pas oublier quelques « basiques » : le bégaiement est un trouble neuro-moteur pour lequel il existe pour tout âge des traitements et des exercices spécifiques qui ont montré leur efficacité pour acquérir une meilleure fluidité, et pour les jeunes enfants, des traitements qui permettent d'éviter que le trouble ne s'installe à l'âge adulte.

Ma conclusion sera donc : pouvoir mieux vivre avec un bégaiement, c'est une excellente avancée. Mais ce qui doit rester notre objectif commun, c'est que le maximum de personnes puisse vivre et se développer sans bégaiement.

Table ronde : Les podcasts, un partage de la différence

Geneviève Lamoureux et Judith Labonté, animatrices de *Je je je suis un podcast* (Québec), Mike Muya, animateur de *Noir et bègue*, Christine Tournier-Badré et Malik Ndiaye, concepteurs du podcast de l'APB, *Bègue, et toi ? Bègue, et moi ?*

Table ronde animée par Malik Ndiaye

Ça y est, je pense qu'on est tous là, alors bonjour à tous, j'espère que vous allez bien [...] Il n'y aura pas de présentation classique, je laisserai chacune et chacun se présenter et on aura des temps d'échange entre nous et avec la salle. Ça va être un défi à relever sachant que les personnes qui bégaiement parlent énormément, donc on va essayer de raccourcir autant que possible [...] Nos invités vont se présenter en répondant à une première question sur cette thématique qui porte sur les podcasts comme canal pour parler de la différence et nous dire rapidement ce qui les a motivés à réaliser leur podcast. Mike ?

Bonsoir à tous, je suis Mike Muya, 35 ans, je travaille dans la communication depuis près de quinze ans, notamment dans la vidéo. Je suis le créateur du podcast *Noir et Bègue*, c'est un projet qui a vu le jour il y a un peu plus d'un an.

Pourquoi avoir choisi le podcast ? J'avais réalisé un premier film en 2015 *Je suis bègue* et j'avais besoin de continuer à sensibiliser sur le bégaiement ; de là est venue l'idée du podcast, sauf qu'entre l'idée

et la faisabilité, il y avait toutes mes barrières psychologiques de devoir m'exposer publiquement sur un sujet que j'ai toujours voulu garder secret ; je me suis jeté à l'eau et voilà d'où est né le podcast pour parler de moi, raconter mon histoire, comment je fais aujourd'hui en tant que chef d'entreprise pour aller gagner de l'argent, qu'est-ce qui a fait qu'aujourd'hui j'arrive à prendre mon téléphone, j'avais besoin de raconter tout ça. Mais aussi pour une deuxième partie, c'était l'envie de raconter l'histoire d'autres personnes qui bégaièrent, le but étant de montrer que l'on peut arriver à faire des choses avec un bégaiement ; mon parcours n'est peut-être pas identique à celui des autres et le but c'était d'avoir une pluralité de profils. Aujourd'hui le podcast a vingt-deux épisodes avec la participation de personnes ayant des profils différents : j'ai reçu notamment le comédien Valentin Reyner, la députée Sonia Krimi, Malik... Ce qui est intéressant, c'est de pouvoir comprendre comment chacun a fonctionné avec son bégaiement ; voilà en quelques mots une présentation de mon podcast.

Je donne la parole à Christine Tournier avec laquelle j'ai réalisé le podcast de l'APB.

Bonjour, je suis Christine Tournier, je suis orthophoniste et délégué actuellement à Angoulême en Charente. L'idée de réaliser le podcast est venue du fait que j'ai écouté avec bonheur *Je je je suis un podcast* et j'avais vraiment envie qu'on puisse proposer un format qui soit aussi complémentaire, enfin ajouter un peu notre pierre à l'édifice des podcasts en français. J'ai donc envoyé un mail à la liste des délégués de l'APB en demandant qui voulait faire un podcast avec moi et donc il y a plusieurs personnes qui ont accepté de participer. Avec Malik, on a fait le lien entre toutes les personnes, car, de la même façon que fonctionne l'APB, c'est un podcast national et

participatif. Des enregistrements ont été réalisés dans plusieurs régions grâce aux délégués.

Geneviève et Judith nous font part de leur expérience.

Alors que la bégosphère anglophone regorge de baladodiffusions sur le bégaiement (citons notamment *Stutter Talk*), il est exceptionnellement rare de trouver des podcasts en français traitant de ce sujet. Dans l'objectif de créer un espace francophone pour explorer le bégaiement sous toutes ses facettes, Judith et Geneviève se sont rencontrées dans un café à Montréal au début de l'année 2020, où elles ont entamé une réflexion commune. Toutes deux passionnées du bégaiement, elles œuvraient depuis plusieurs années dans le domaine; Judith, comme orthophoniste, superviseure clinique et formatrice, et Geneviève, comme agente communautaire à l'Association bégaiement communication (ABC) et adulte qui bégaie¹.

De cette discussion animée sont nées de nombreuses idées, dont l'une était la création de contenu exclusivement en français traitant du bégaiement. C'est ainsi qu'a vu le jour en octobre 2020 *Je je je suis un podcast*, l'un des premiers podcasts francophones consacré au bégaiement et au bredouillement, produit par l'ABC. L'ABC est un organisme communautaire ayant pour vision de « devenir une référence à consulter au Québec lorsqu'il est question de bégaiement chez les adultes, et ce pour les volets soutien, sensibilisation et information générale » (ABC, 2023).

¹ Il est important de souligner qu'aujourd'hui, Geneviève est orthophoniste et candidate au doctorat en sciences de l'orthophonie à l'Université de Montréal.

Je je je suis un podcast en détails

Les principaux objectifs de *Je je je suis un podcast* se résument comme suit : fournir des informations sur le bégaiement de manière engageante, offrir une tribune aux personnes qui bégaiement (PQB) pour exprimer leurs opinions et partager leurs expériences sur un média public, créer un espace d'unification pour les PQB et explorer le bégaiement dans toute sa diversité.

Le contenu des épisodes est établi par Geneviève et Judith, les deux co-animatrices, ainsi que par le conseil d'administration de l'ABC, composé de cinq PQB. L'ABC interroge aussi régulièrement ses membres et sa communauté sur les réseaux sociaux et son site web pour obtenir des idées et des suggestions sur le contenu des épisodes.

Selon le sujet de chaque épisode, les invité.e.s du podcast peuvent être des PQB ou des individus qui gravitent autour d'eux, soit des allié.e.s qui apportent leur expertise dans des domaines tels que le travail social, la neurologie et la psychologie. Leur contribution consiste à fournir des informations et des connaissances qui sont considérées comme un élément, parmi d'autres, de l'expérience liée au bégaiement.

Tous les épisodes sont accessibles dans l'onglet « podcast » du site internet de l'ABC, ainsi que sur différentes plateformes (dont YouTube, Spotify, Apple podcast). À l'heure où nous écrivons ces lignes, 40 épisodes sont en ligne, dont 33 avec invité.e.s. La durée des épisodes varie entre 18 minutes à 90 minutes. Le nombre moyen d'écoutes par épisode est autour de 950 et le nombre total d'écoutes s'élève à plus de 35 000 sur les différentes plateformes de diffusion.

L'importance d'avoir des médias en français sur le bégaiement

En 2022, Geneviève et Judith ont collaboré avec Ingrid Verduyck, Ph.D. pour créer un sondage anonyme en ligne visant à documenter

l'impact de l'écoute du podcast sur les PQB (adultes) et les orthophonistes.

L'analyse des données provenant du sondage, auquel ont répondu 79 participant.e.s (40 PQB et 39 orthophonistes), met en lumière plusieurs conclusions importantes. Tout d'abord, elle révèle une augmentation significative de l'accessibilité à l'information grâce au podcast. En effet, 76 % de l'ensemble des répondant.e.s n'étaient pas familier.ère.s avec les podcasts en anglais sur le bégaiement, 66 % n'auraient pas écouté *Je je je suis un podcast* s'il avait été créé en anglais, et 84 % estiment se sentir plus informé.e.s sur le bégaiement grâce au podcast.

De plus, le sondage indique un renforcement du sentiment d'identification facilité par l'utilisation de la langue française : 75% des PQB déclarent avoir une meilleure acceptation de leur propre bégaiement grâce au podcast, et 70% d'entre elles ont découvert la communauté du bégaiement (à travers des événements, des groupes d'entraide, etc.) grâce à la diffusion du podcast.

Les orthophonistes font également état de l'impact positif du podcast. En effet, 54% des orthophonistes interrogé.e.s (et 68% des PQB) ont appris grâce au podcast que le succès d'une thérapie ne se traduit pas nécessairement par une amélioration de la fluidité de la parole, et 62% déclarent avoir apporté des changements dans leur pratique professionnelle (comme prendre en compte les aspects psychologiques et l'expérience vécue dans le cadre de la thérapie). Ces résultats sont détaillés dans une étude publiée en 2023 par Lamoureux et collaboratrices.

Références

- Association bégaiement communication (2023, 20 septembre). À propos. <https://abcbeaiement.com/a-propos/>
- Dignazio, L. E., Kenny, M. M., Raj, E. X. & Pelkey, K. D. (2020). Stuttering-related podcasts: Audio-based self-help for people who stutter. *Perspectives -*

ASHA *Special Interest Groups*. Advanced online publication.
https://doi.org/10.1044/2020_PERSP-20-00014

Lamoureux, G., Labonté, J., Coulombe, E. & Verduyckt, I. (2023) Enfin, a podcast in French on stuttering! — "Je je je suis un podcast": Impacts of accessing stuttering-related information in one's mother tongue. *Journal of Fluency Disorders*. 76. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2023.105961>

L'épopée de l'éloquence, un changement de regard sur la différence

L'équipe de l'éloquence du bégaiement et du MOOC

**A propos de l'association *Éloquence de la Différence*,
organisatrice des programmes *Éloquence du Bégaiement***

Président : Mounah Bizri ; vice-président : Sébastien Marlard ;
vice-présidente : Hélène Pinneau ; trésorier : Malick Ndiaye ;
secrétaire générale : Mathilde Blavier

Ses objectifs :

Cette association est la continuité du projet *Éloquence du Bégaiement* porté par l'Association Parole Bégaiement – projet qui existe depuis 2019. Elle a été créée pour élargir le public des concours d'éloquence à d'autres handicaps impactant la communication et pour mettre en place une structure organisationnelle pour gérer plusieurs concours à Paris et dans d'autres grandes villes françaises.

Ses missions :

- Permettre à chaque personne (notre cible : personne ayant un handicap impactant la communication) accompagnée, d'avoir les armes pour s'auto-représenter, quel que soit son niveau d'éducation.
- Adapter les formations à chaque handicap dans notre cible pour que le handicap embellisse l'éloquence.

- Faire connaître le handicap de manière positive au grand public, grâce à des grandes finales d'éloquence ouvertes à tous.

Ses activités :

- MOOC réalisé par des orthophonistes, des personnes bègues et des experts de l'art oratoire, ayant pour objectif de donner accès à l'éloquence à toutes les personnes différentes.
- Concours éloquence du bégaiement : formation et concours d'éloquence pour bègues.
- Concours éloquence des différences : formation et concours d'éloquence pour 5 différences impactant la communication (bégaiement, surdité - personnes oralistes et signantes, trisomie 21, autisme).

L'Éloquence du Bégaiement - C'est quoi ?

- C'est un programme d'accompagnement pour les personnes qui bégaiement ayant pour objectif d'accélérer l'acceptation de soi.
- Ce programme utilise l'éloquence comme cadre avec des formations puis une partie concours.
- Le projet met en avant la collaboration paritaire entre personnes concernées et thérapeutes.

Publications de l'Association Parole Bégaiement

Actes des colloques

Actes du 1^{er} colloque, *Parler du bégaiement et oser dire*, 1995

Actes du 2^{ème} colloque, *Le bégaiement de l'adulte*, 1999

Actes du 3^{ème} colloque, *Bégayer... communiquer. Quels liens ?*, 2003

Actes du 4^{ème} colloque, *L'art de bégayer*, 2006.

Actes du 5^{ème} colloque, *Image de soi, regard de l'autre*, L'Harmattan, 2009

Actes du 6^{ème} colloque, *Le bégaiement et l'intime*, APB Editions, 2014

Actes du 7^{ème} colloque, *Bégaiement et "selfie", se voir comme un autre*, APB Editions, 2016

Actes du 8^{ème} colloque, *Peur de bégayer, bégayer de peur*, APB Editions, 2018

Autres ouvrages de l'Association Parole Bégaiement

Recueil de témoignages, *Bégayer. Questions de parole, questions de vie*, L'Harmattan, 2009

Livre pour enfants, *Tatapadsan*, Texte et illustrations Arnaud Amar, APB Editions, 2015

En partenariat avec les éditions Milan

Vincent E., *Le bégaiement*, Les Essentiels Milan, 2013

APB Editions 2023
www.begaiement.org
ISBN 978-2-956-61190-5

Bégayer, de la différence à l'indifférence

De la différence à l'indifférence, un titre qui ne laisse pas indifférent...

En retraçant l'histoire des précédents colloques, on mesure tout le chemin parcouru par l'APB au cours de ses 30 années d'existence. Il a été beaucoup question du regard porté sur le bégaiement - et plus récemment sur le bredouillement - et des peurs engendrées par ce regard. Les risques de s'exposer lors de la prise de parole devaient être abordés lors du 9ème colloque, *Bégayer, bredouiller, la parole exposée*, mais l'actualité en mars 2020 en a décidé autrement, l'heure n'était pas à l'exposition.

Ce 10ème colloque marque une nouvelle maturité en affichant la différence. Qu'implique pour la personne qui bégaie de pouvoir dire « je bégaie » ? Montrer, assumer, accepter, revendiquer, informer, partager, oublier... Qu'en est-il pour l'interlocuteur ? Remarquer, s'étonner, ignorer, s'inquiéter, aider, s'habituer, oublier...

Comme à l'accoutumée, personnes qui bégaient, thérapeutes et chercheurs partagent leurs réflexions et expériences autour de ce thème. L'apport des outils actuels est largement abordé, que ce soit la réalité virtuelle, les podcasts, la méditation, etc., sans oublier l'éloquence nouvellement reconnue aux personnes qui bégaient !

Intervenants : Pr Michael Boyle (USA), Pr Christian Kell, (Allemagne), Gareth Walkom (Belgique), Judith Labonté (Canada), Geneviève Lamoureux (Canada), Stéphane André, Marianne Baille Barrelle, Mounah Bizri, Juliette de Chassey, Sarah Hervé, Olivier Humez, Martin Jandet, Isabelle Lecron Miossec, Charles Merlin, Mike Muya, Malik Ndiaye, Michaela Pernon, Magali Rouzaud, Christine Tournier, Elisabeth Vincent.