

## Qu'est-ce que tu peux faire ?



Tu n'es pas seul(e) avec ton bredouillement !

Si tu ne l'as pas déjà fait, tu peux aller te renseigner auprès d'**orthophonistes** (logopèdes en Belgique, logopédistes en Suisse).

Ils constateront ton bredouillement. Ils pourront ensuite te donner des conseils pour **améliorer ta parole** au quotidien et **apprivoiser ton bredouillement**. Ils sauront adapter la prise en soin à tes **difficultés personnelles**. Chaque bredouillement est **unique** avec des symptômes très différents.

### Tu es unique !

En attendant, voici quelques astuces :

- **Regarde bien** ton interlocuteur quand tu lui parles pour voir si tu vas trop vite pour lui,
- Tu peux lui **poser des questions** : "Est-ce que tu me comprends ?", "Tu arrives à me suivre ?"
- Fais **plus de pauses** dans ton discours,
- **Réécoute tes messages vocaux** et repère ce qui est compréhensible ou non pour entraîner ton oreille,
- **Dors suffisamment**, car la fatigue peut augmenter ton bredouillement,
- **Parles-en** avec ta famille, tes amis, tes professeurs.

5

## Qu'est-ce que les autres peuvent faire pour t'aider ?

Pour t'aider, tes **parents** peuvent :

- **Reformuler ton message** pour te montrer qu'ils l'ont bien compris.
- T'encourager et te faire remarquer quand ta **parole** a été **intelligible, compréhensible, agréable à entendre**.

Au **collège**, si c'est possible pour toi, **informe** tes professeurs de ton bredouillement. Tes difficultés seront alors **mieux prises en compte** au cours de ta scolarité.

Sache que tu peux demander des **aménagement**s pour tes épreuves orales comme :

- un **tiers temps** pendant les oraux pour que tu puisses organiser tes idées et prendre ton temps pour parler,
- une **installation spécifique de la salle**, si marcher ou bouger t'aide à améliorer ta parole,
- la possibilité de **répondre par écrit** aux questions de tes professeurs.

⚠ **Si tu souhaites avoir un aménagement pour un examen national en France, il faut s'y prendre à l'avance. Pour l'oral du brevet, par exemple, il faut commencer les démarches dès la 4ème.**

## Pour en savoir plus

**Association Parole Bégaiement (APB) :**

[www.begaieiment.org/bredouillement/](http://www.begaieiment.org/bredouillement/)

Pour les professeurs, la fiche "**la scolarisation de l'enfant qui bégai**e ou qui bredouille" disponible sur le site du Réseau Canopé de l'Education nationale.

6

"On me dit que je bredouille, ça veut dire quoi ?"

A l'attention des collégiens qui bredouillent et de leurs proches



**apb** association parole bégaiement

## Le bredouillement...

Quand tu **bredouilles**, voilà ce qui se passe :

Ta vitesse de parole est **trop rapide** pour ton interlocuteur qui a du mal à te suivre.



Le débit moyen d'une parole normale est de 5 syllabes par seconde mais il peut atteindre jusqu'à 12 syllabes par seconde pour une personne qui bredouille !

Tu as **plus d'accidents de parcours** dans ta parole que la normale. On les appelle **des disfluences** (des répétitions, des ajouts de petits mots comme "euh", "genre"...).



On en entend chez tout le monde, mais si les disfluences sont trop nombreuses, ça peut rendre ton discours difficile à comprendre.

Pour pouvoir aller aussi vite, ta parole doit s'adapter. Cela implique que quelques sons ne sont pas prononcés ("catable" pour "cartable").



On appelle ces sauts de sons et/ou de syllabes, **des télescopes**.

## ... c'est quoi ?



Tu veux **dire plein de choses en même temps**. Ton cerveau a du mal à s'organiser. Tu peux alors te perdre dans tes explications.

Le bredouillement n'est pas de la flemme, un défaut d'intelligence ou de l'indifférence envers ton entourage. C'est juste que **tu ne t'en rends pas compte**.

C'est peut-être pour ça que tu es surpris(e) d'apprendre que tu bredouilles !

Le **diagnostic** de bredouillement est souvent difficile à poser. C'est un trouble peu connu et d'autres difficultés peuvent s'y ajouter.

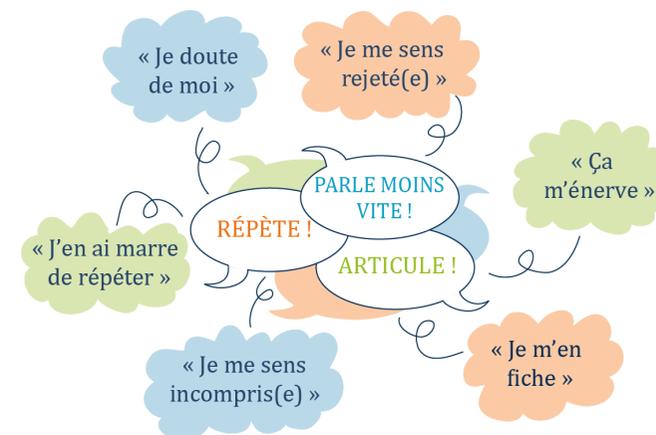
Il peut arriver que les personnes qui bredouillent **bégaient** aussi. Différencier ces deux troubles est délicat car ils ont certaines caractéristiques similaires. Ils sont tous les deux des **troubles de la fluence**.

On peut aussi retrouver d'autres troubles associés au niveau des apprentissages, de l'articulation, du langage ou de l'attention.

## A la maison

On te dit souvent : "répète, articule, respire, je ne t'ai pas compris..."

Tu sens que quelque chose ne va pas mais tu ne sais pas quoi... Ça peut éveiller diverses émotions en toi.



Si tu entends plus souvent ces remarques **chez toi** ou avec tes amis, c'est normal ! Tu es à l'aise. **Tu te détends**. Et donc, tu contrôles moins ta parole que dans une situation plus sérieuse (*pendant un exposé, une lecture à voix haute...*).

**En classe**, tu intervies pendant de courts moments. C'est donc plus simple pour toi de **rester concentré(e)**. Mais, toute cette concentration te demande beaucoup d'énergie... Alors, à la maison tu te lâches ! Et tu as bien raison.

Tes parents doivent pouvoir comprendre que **tu ne le fais pas exprès**. Pour toi, c'est plus difficile de contrôler ta parole que pour eux.