



6e Colloque International
"Le bégaiement et l'intime"

Paris, vendredi 4 avril 2014

6^{ème} colloque international de
l'Association Parole Bégaiement

*Le bégaiement et
l'intime*



"Parler de mon bégaiement ! C'était montrer au grand jour ma part la plus intime ! Ce que j'avais essayé de cacher et d'oublier pendant toute ma vie, mon plus grand secret en quelque sorte ; il fallait que je le dévoile".

SOMMAIRE

<i>Allocution d'ouverture de la présidente de l'APB, Sylvie Brignone-Raulin</i>	5
<i>Ce qu'il est utile de savoir de la neurologie du bégaiement</i>	7
Pr Martin Sommer	
<i>Comment la recherche change-t-elle le regard de la personne bègue sur son bégaiement</i>	
Olivier Humez	13
<i>Auto-évaluation et l'intimité</i>	19
Véronique Aumont-Boucand	
<i>Table ronde : les nouveaux médias</i>	23
Jérôme Doyenard, Laurent Lagarde, Béranger Nicot, Sylvie Brignone-Raulin et Véronique Aumont-Boucand	
<i>De l'impossible !!</i>	31
Michel Paperman	
<i>Quand le jeune enfant qui bégaié est bilingue ; comment la recherche peut-elle guider la thérapie ?</i>	37
Dr Rosalee Shenker	
<i>Quand l'intime fait irruption dans les premiers apprentissages relationnels</i>	43
Claude Beaubert	
<i>L'intimité dans tous ses états, spectacle du groupe de Self-help de Paris</i>	49
<i>Intime, affect, parole</i>	57
Laurent Danon Boileau	
<i>Le bégaiement à fleur de peau</i>	65
Elisabeth Vincent	
<i>Le chemin du bégaiement : un chemin vers l'intime</i>	73
Thomas Dilan	
<i>Prescrire l'humour en thérapie du bégaiement... sans blague !</i>	81
Dr. Joseph Agius	
<i>Comment parler de son bégaiement – témoignage d'adulte</i>	91
Reza Issa	
<i>Table ronde : parole d'adolescents, Briac, Farouk, Fred, Mohamed, Robin, Sofiane</i>	99
<i>Les mots maux du bégaiement</i>	105
Mireille Gayraud-Andel	
<i>Ce que j'aurais voulu savoir sur le bégaiement</i>	115
Laurent Lagarde	
<i>Film « j'ai plein de mots dans la tête »</i>	125
Patricia Oksenberg	
<i>Chant, bégaiement et intime</i>	129
Sylvie Brignone-Raulin, Yoann Fréget, parrain de l'APB	

Allocution d'ouverture

Sylvie Brignone-Raulin, présidente de l'APB

Chers collègues, chers amis, chers membres de l'APB,

Je suis très heureuse en tant que thérapeute qui bégaie d'ouvrir ce 6ème colloque intitulé *Le bégaiement et l'intime*. Nous sommes plus de 500 personnes rassemblées aujourd'hui pour la cause du bégaiement grâce à un comité d'organisation que je félicite sincèrement au nom de tous. La bonne coordination de celui-ci est assurée par Elisabeth Vincent, entourée de Marie-Eve Dumas et Olivier Humez. L'équipe de travail est aussi constituée de Jean-Baptiste Caillau, Marie Conte, Marie-Françoise Cassuto, Reza Issa, et Isabelle Lecron Miossec.

Nous remercions également chaleureusement nos trésoriers Françoise Doceul et Daniel Poussin qui comptent beaucoup plus, depuis quelques mois, ainsi que notre précieuse secrétaire Jacqueline Ridard pour son travail rigoureux, méthodique et sa bonne humeur.

Véronique Aumont-Boucand, vice-présidente, a permis également de donner une dimension internationale à cette manifestation, et Marie-Pierre Poulat et Laurent Lagarde ont beaucoup communiqué pour que ce colloque rayonne dans tous les médias de France et d'ailleurs.

Tous sont bénévoles et ont donné de leur temps, de leur énergie pour que nous puissions nous retrouver dans cette belle salle de l'espace Reuilly. OrthoEdition et son directeur Dominique Deporteer sont de fidèles partenaires, nous apprécions leur aide matérielle et les en remercions vivement. Nous sommes également heureux d'accueillir le stand d'Orthophonistes du Monde qui finance, avec l'APB, une partie du voyage de nos amis africains du Mali.

Vous êtes accueillis par les étudiants en Orthophonie de l'Université Pierre et Marie Curie de Paris VI, de l'Université Claude Bernard de Lyon I, ainsi que par des conjoints et amis de membres de l'APB, tous généreux bénévoles.

Ce 6ème Colloque s'inscrit donc dans une vraie continuité. En effet, nous avons commencé à Paris en 1995 avec le thème *Parler du bégaiement et oser dire*, puis toujours à Paris en 1999 avec *Le bégaiement de l'adulte*, autour de témoignages, thérapie et insertion sociale. Le 3ème colloque à Lyon, capitale des Gaules, en 2003, avait pour titre ambitieux *Bégayer...communiquer, quels liens ?* En 2006, Toulouse nous avait accueillis pour *Le bégaiement et l'art ou l'art de bégayer*,

colloque haut en couleurs dans la belle ville rose. Et enfin en 2009, nous étions de retour à Paris pour *Image de soi, regard de l'autre*. Elisabeth Vincent a eu cette belle idée d'intime, d'intimité qui demandait une certaine maturité. L'APB va fêter ses 22 ans d'existence, c'est donc le bon moment. Ce thème original a inspiré de nombreuses communications que nous avons préféré réunir sur une seule journée afin de faciliter la venue de chacun. Ce vendredi promet donc d'être dense et vous demandera de bonnes capacités de concentration.

Nos intervenants viennent du monde entier avec, tout d'abord, madame le Dr. Rosalee Shenker, professeur à l'Université McGill de Montréal, spécialiste internationale du bégaiement. Monsieur le Dr. Joseph Agius, référent de l'Université de Malte nous convaincra avec humour de l'intérêt de la thérapie qu'il a développée. Monsieur le Pr. Martin Sommer, neurologue et président de l'association des personnes bègues d'Allemagne donnera un éclairage tout particulier à l'aspect neurologique du bégaiement. Laurent Danon Boileau, linguiste, psychanalyste et chercheur au CNRS à Paris, nous permettra de comprendre les liens fondamentaux entre intime, affect et parole.

Et enfin, juste avant sa tournée dans les DOM-TOM, notre parrain Yoann Fréget, chanteur et musicothérapeute, nous parlera de l'intimité du chant et nous fera le plaisir d'interpréter « Les mots qu'on ne peut pas dire », chanson consacrée au bégaiement.

Nous les remercions, ainsi que tous les autres intervenants, d'avoir réfléchi, construit leur communication tout spécialement pour ce colloque, et réussi à libérer cette journée du 4 Avril, malgré leur emploi du temps surchargé. Je laisse la parole à notre premier modérateur, Yan-Eric de Frayssinet, directeur de la Lettre Parole Bégaiement et auteur des deux romans autobiographiques, *4ème Automne* et *Printemps suivant*, qui sait si bien écrire autour de l'intime.

Je vous souhaite un beau colloque, riche d'échanges, de rencontres, de connaissance, de tolérance, d'ouverture, d'écoute, de patience, d'émotion, de profondeur et d'humour.

Sylvie Brignone-Raulin
Présidente de l'APB

Ce qu'il est utile de savoir de la neurologie du bégaiement

Pr. Martin Sommer, neurologue et professeur dans le département de neurophysiologie de l'université de Gottingen. Président de l'association des personnes bègues d'Allemagne.

Je m'appelle Martin Sommer, je "bègue", et je voulais vous parler en trente minutes, ce qui n'est pas beaucoup, de ce qu'il est utile de savoir de la neurologie du bégaiement. Tout d'abord, je commencerai par ce que vous connaissez sans doute mieux que moi, le sujet et le contexte, c'est-à-dire qu'il y a le bégaiement et les facteurs modifiant son expression, comme les efforts physiques, les astuces motrices, l'évitement, le retrait social, la peur et la honte, les facteurs intimes dont nous allons parler aujourd'hui. Je me concentrerai ici sur les dysfonctionnements neurologiques. La question principale est de savoir quelles personnes sont affligées de ce trouble de la fluence de la parole. Le bégaiement a une spécificité fascinante, c'est que dans l'enfance, au moins 5% des enfants sont affectés et qu'après la puberté, le nombre diminue plus ou moins spontanément ; c'est étrange et rare de voir un taux d'évolution spontanée si important, des études récentes disent même qu'il y a jusqu'à 11% des enfants qui bégaiement à un moment donné.

Existe-t-il des facteurs génétiques qui influencent le fait qu'il y a des enfants bègues ? Les études sur les jumeaux monozygotes et dizygotes donnent des éléments de réponse. Si l'on admet que les facteurs familiaux comme l'éducation sont importants, la probabilité du second jumeau d'être bègue devrait être la même pour les jumeaux monozygotes et dizygotes. Pourtant, ce n'est pas le cas. Plusieurs études sur les jumeaux montrent que la probabilité du second jumeau d'être également bègue est beaucoup plus grande chez les jumeaux monozygotes, c'est-à-dire qu'il y a un facteur génétique fort en ce qui concerne l'installation du bégaiement. Mais cette probabilité n'est jamais à 100%, il y a aussi des facteurs du contexte qui modifient cette génétique. Il existe un facteur génétique fort, mais il n'explique pas 100% de cette maladie.

S'il y a un trait génétique familial fort, on s'attend à trouver quelques traces du bégaiement dans l'anatomie cérébrale. Pendant des dizaines d'années, ça n'a pas été le cas parce que les techniques de l'IRM n'étaient pas aussi évoluées qu'aujourd'hui. Les choses ont changé depuis une vingtaine d'années. Dans la structure cérébrale, on mesure les fibres blanches qui relient les cellules grises entre elles et avec le monde extérieur. On peut les mesurer in vivo dans le cerveau intact par une technique d'IRM spécialisée, une technique de diffusion d'eau. Les molécules d'eau ont une diffusion spontanée qui est plus rapide dans la direction de la fibre qu'à travers la fibre parce que les murs, les souches qui déterminent la fibre bloquent ce mouvement. Il y a une diffusion d'eau préférée dans une fibre très structurée, très évoluée. Des secteurs du cerveau ont une isotropie très forte, c'est-à-dire qui ont une préférence de direction d'eau élevée, et d'autres ont une isotropie basse où il y a peu de fibres ou les fibres sont très faibles.

Donc, lorsqu'on mesure ceci dans des groupes d'adultes bègues et des groupes de personnes fluentes, plusieurs études montrent qu'il existe une certaine faiblesse, une certaine réduction de cette directionnalité de la matière blanche dans le secteur inférieur frontal de l'hémisphère gauche, région qui, depuis le temps de Broca, est connue comme liée à l'acte de parler. Il y a apparemment une faiblesse dans cette région, reproduite dans plusieurs études qui nous montrent que les fibres reliant les cellules grises sont un peu plus faibles chez les adultes bègues que chez les personnes non bègues. L'endroit exact varie un peu selon les études, mais c'est toujours dans cette région-là. Une étude a été menée sur des adolescents d'environ 11 ans, un groupe de jeunes garçons qui n'a jamais bégayé, un autre qui a bégayé mais qui ne bégaié plus, et un groupe qui bégayait toujours au moment de cette étude. On peut voir que les groupes se différencient par cette mesure des fibres qui ont une directionnalité plus forte chez les garçons qui n'ont jamais bégayé, plus basse chez les garçons qui bégaié et moyenne chez ceux qui ont bégayé. Cela indique que la matière blanche pourrait être un indicateur pronostic, et c'est une étude dont nous allons parler à la fin de notre intervention.

S'il y a des traces dans la structure cérébrale, on peut se demander si le bégaiement apparaît aussi dans le fonctionnement cérébral. Pour voir cela, on recourt à des études d'imagerie fonctionnelle qui mesurent l'extraction de l'oxygène du sang, c'est-à-dire qu'on contrôle dans les diverses régions du cerveau l'oxygène extraite

du sang lors de l'acte de parole. Dans la plupart des régions motrices et pré-motrices qui préparent le mouvement, les personnes bègues ont une extraction d'oxygène plus forte que les personnes non bègues, plus marquée et plutôt dans l'hémisphère droit. On pourrait créer un modèle disant qu'il y a dans le bégaiement de l'adulte apparemment une certaine faiblesse d'anatomie, une faiblesse des fibres de l'hémisphère gauche ; le fonctionnement de l'oxygène montre une extraction d'oxygène accrue dans l'hémisphère droit qui pourrait être une façon d'essayer de compenser le déficit à gauche.

Nous nous sommes demandé quel était le problème de l'hémisphère gauche. En tant que neurologue, nous nous intéressons à l'aspect neurologique, et un trait caractéristique du bégaiement est la difficulté à passer du segment 1 au segment 2, c'est-à-dire que les personnes bègues répètent le segment 1 parce qu'elles ne sont pas capables de passer au segment 2. Ceux qui travaillent avec des personnes qui ont la maladie de Parkinson savent que c'est la même chose, les malades essaient de marcher, ils répètent le pas numéro 1, ils ne savent pas passer au pas numéro 2. C'est apparemment une difficulté de passer d'une séquence de mouvements 1 à 2, et nous l'avons étudiée en utilisant une technique qui s'appelle la stimulation magnétique transcrânienne. Cette technique induit un mouvement de la langue, une petite contraction de la langue dont on peut mesurer l'amplitude, la taille. Si on augmente l'intensité de la stimulation, l'amplitude devient plus grande. Nous l'avons utilisée lors du passage du segment 1 au segment 2 pour mieux comprendre où se situe le problème. Nous avons pris un verbe composé allemand, avec le préfixe *auf* qui peut se combiner avec différentes formes, *auf...bleiben*. On a mis la stimulation juste avant la partie principale du verbe *bleiben* pour voir si le cortex moteur, les régions du cerveau préparant le *bleiben* étaient déjà en place, déjà préparées pour le segment numéro 2. Le résultat montre que c'est le cas pour les personnes non bègues. On peut voir que dans les trois cents millisecondes avant le début de *bleiben*, l'amplitude devient plus large, c'est-à-dire que le cortex moteur se prépare pour le segment 2. Dans le groupe de personnes bègues, ce n'est pas le cas, le cortex moteur ne se prépare pas suffisamment pour prononcer le segment 2 du verbe. Ceux qui bégaiement le plus montrent le moins de préparation. Cela veut dire que apparemment le cortex moteur qui gère, qui détermine les mouvements de la langue, est capable d'agir, de fonctionner, mais ne le fait pas au moment précis où c'est nécessaire. Il ne se prépare pas, il ne s'active pas,

probablement parce que le cortex moteur ne reçoit pas les signaux essentiels pour le faire.

Dans ce contexte, nous avons vu l'existence de fibres faibles. On peut émettre une hypothèse qu'une conséquence de cette faiblesse est un dysfonctionnement, une mauvaise préparation du cortex moteur pour l'acte de parole. De ces résultats surgissent plusieurs questions, dont deux que je veux évoquer aujourd'hui. Est-ce que la thérapie du bégaiement, ce que vous faites, change le cerveau des personnes bégues ? La deuxième question est : « Est-ce que c'est l'œuf ou la poule ? », c'est-à-dire « Est-ce que c'est la cause ou la conséquence ? » Est-ce que les fibres sont faibles parce que la personne bégait ou est-ce que la personne bégait parce que les fibres sont faibles ? Ou est-ce que le cortex moteur se prépare mal parce que la personne bégait ou est-ce que la personne bégait parce que... voilà les deux questions que je trouve les plus intéressantes. En ce qui concerne la structure cérébrale, les fibres, on ne sait pas trop. On sait pour la dyslexie que la thérapie au cours de six mois peut modifier, augmenter l'intégrité des fibres, mais on ne l'a pas encore étudié pour le bégaiement. Nous venons de commencer une étude à Göttingen, pour savoir si une thérapie de six à dix mois modifie la structure cérébrale, la directionnalité des fibres. Plusieurs études ont été faites sur la fonction cérébrale, sur l'extraction de l'oxygène lors de l'acte de parler. Elles ont montré une suractivité, c'est-à-dire une extraction d'oxygène accrue après le traitement. Trois semaines de thérapie de modification de la parole induisent chez les neufs patients étudiés une suractivité ou une relative hyperactivité de la région qui était moins active avant. Elle rééquilibre l'extraction d'oxygène de l'hémisphère droit à l'hémisphère gauche inférieur frontal qui est normalement le lieu sollicité. Plusieurs études montrent qu'un effet des thérapies du bégaiement est de normaliser le fonctionnement cérébral lors de l'acte de parler. Dans les régions des fibres affaiblies, on voit une suractivité après le traitement, ce qui rend probable qu'à long terme les fibres blanches pourraient être modifiées lors du traitement, mais ça n'a pas été prouvé encore.

La question que je trouve la plus intéressante, c'est celle de l'œuf ou la poule, la cause ou la conséquence. Vous savez que certains de vos patients vont répondre à la thérapie, mais pas tous. Il serait avantageux d'avoir un moyen d'établir un diagnostic plus précis pour pouvoir prédire quels sont les enfants qui ne vont pas

trop répondre à la thérapie existante et essayer de comprendre pourquoi. Quelles thérapies faudrait-il leur offrir afin qu'ils répondent à la thérapie ? Il serait avantageux d'avoir une technique, peut-être l'imagerie cérébrale ou un autre moyen, à l'âge de 5 ans ½ - 6 ans, qui pourrait aider à prévoir une amélioration ou une persistance du trouble. C'est une étude que nous allons commencer grâce à la Deutsche Forschungsgemeinschaft - l'institution de promotion de la recherche scientifique en Allemagne - qui nous finance une étude sur cela. Il s'agit de mettre dans l'IRM des enfants de 5 ans ½ - 6 ans puis après une évolution d'un an - un an ½, et de voir si le scanner initial permet de mieux prédire ceux qui vont montrer une amélioration et ceux qui ne vont pas le montrer.

Dans le futur, je suis convaincu qu'on verra beaucoup plus d'études sur les enfants bègues, parce que ce phénomène d'amélioration plus ou moins spontanée chez la majorité des enfants affectés est fascinant ; cela permettra de mieux comprendre la thérapie et l'effet thérapeutique, si la thérapie marche et si elle ne marche pas. Pour finir, j'aimerais bien souligner que certains facteurs qui modifient le pronostic spontané peuvent bien être le contexte que l'on a vu. Les premières études d'Australie montrent que la phobie sociale et la modification de la phobie sociale a des effets sur le pronostic d'une thérapie du bégaiement, c'est-à-dire qu'il apparaît qu'il vaut mieux prendre en soin le contexte afin d'améliorer le pronostic du sujet. Bien sûr les groupes de self-help, comme celui que nous avons à Göttingen, et l'APB font probablement exactement ça, ils travaillent sur le contexte afin de modifier le sujet.

Je vous remercie de votre attention.

Comment la recherche change-t-elle le regard de la personne bègue sur son bégaiement ?

Olivier Humez

Le paysage de la recherche sur le bégaiement a beaucoup évolué depuis une dizaine d'années, suite à l'utilisation par les chercheurs de nouvelles techniques d'investigation telles que l'imagerie médicale fonctionnelle et le séquençage génétique. Grâce à ces recherches, un pas important a été franchi dans la compréhension des origines de ce trouble complexe, dont l'étiologie reposait jusqu'à présent sur des théorisations multiples et pas toujours convaincantes – dans tous les cas très discutées.

Je ne reviendrai pas ici sur les apports de l'imagerie médicale dont Martin Sommer vient d'exposer les résultats. Concernant la génétique, je me contenterai d'en rappeler les progrès fulgurants qui permettent aujourd'hui de réaliser en moins de trois jours le séquençage complet d'un génome humain alors qu'il avait fallu quinze ans pour arriver à ce résultat en 2003.

L'imagerie fonctionnelle comme le séquençage génétique sont des techniques encore jeunes dont il est difficile d'estimer le potentiel. On doit constater que leur application au bégaiement, à ce jour, n'a pas encore produit d'avancées dans le champ thérapeutique. Mais je pense qu'on sous-estime leur impact, même s'il est indirect, sur la manière dont les personnes bègues vivent leur bégaiement. C'est ce que je vais essayer de montrer dans ce qui suit.

En 2010, le *New England Journal of Medicine* a publié un article du chercheur américain Denis Drayna qui identifiait pour la première fois des mutations génétiques spécifiques au bégaiement. L'étude portait sur des familles pakistanaïses dans lesquelles la prévalence du bégaiement est très forte – dans certaines des familles étudiées, plus de 50% des membres sont bègues. Cette recherche a permis d'identifier pour la première fois trois mutations génétiques spécifiques au bégaiement dans le chromosome 12. Cette étude a donné lieu à un communiqué de l'AFP, qui a été très largement repris dans les médias. En dehors de la découverte elle-même, qui vient conforter l'incidence d'une composante héréditaire déjà mise en évidence par des études sur les jumeaux et les familles, c'est le message passé lors de sa médiatisation qui est intéressant. La dépêche de

l'AFP qui a été la base de tous les articles publiés dans le monde a été initiée par la Stuttering Foundation of America, la fondation américaine consacrée au bégaiement, qui soutient financièrement le Dr Drayna dans ses recherches. Jane Fraser, la présidente de la SFA, y explique : « Cette étude montre que le bégaiement est biologique (...). Cela devrait mettre un terme à la stigmatisation des adultes qui bégaiant, parce que les gens ne pourront plus dire *C'est dans la tête* ». Cette dernière phrase fait écho aux propos tenus sur les blogs et forums internet par des personnes bègues, qui ont depuis plusieurs années fortement médiatisé les recherches sur le bégaiement, en particulier le site *Un Olivier sur un iceberg* qui diffuse des traductions françaises de dizaines d'articles sur la neurologie du bégaiement. Dans les débats qui ont lieu sur ces sites, on peut relever une véritable revendication des personnes bègues : « Oui, le bégaiement est neurologique. Non, il n'est pas psychologique, et les résultats des recherches récentes le démontrent ». On a pu aussi lire parfois sur ces mêmes sites des réactions véhémentes envers ceux qui expriment un avis contraire.

En étudiant plus en détail ce que montrent ces recherches, on pourrait s'attendre à ce que les personnes atteintes de bégaiement soient moins enthousiastes : par exemple, les anomalies génétiques identifiées par le Dr Drayna sont associées à des déficiences dans le recyclage cellulaire, elles-mêmes potentiellement à l'origine de maladies très lourdes. Je cite : « D'importants dépôts de substances mal recyclées forment en bout de course des problèmes de jointures, de système squelettique, de cœur, de foie et d'autres problèmes de santé aussi bien que des problèmes développementaux dans le cerveau. »

Si on regarde maintenant du côté de la neurologie, comme l'a montré Martin Sommer, l'imagerie médicale identifie des anomalies structurelles dans le cerveau des personnes bègues ainsi que des problèmes de câblage, ce qui n'est pas non plus très enthousiasmant.

Il apparaît donc que les hypothèses biologiques sont plus acceptables pour certaines personnes bègues que les causes liées à l'histoire personnelle, l'éducation ou l'environnement. Et que c'est aussi la position de la SFA, la fondation américaine consacrée au bégaiement.

Je vais m'attacher à expliciter les mécanismes qui conduisent à ces prises de positions plutôt tranchées de la part des personnes qui bégaiant, en reprenant des concepts de la psychologie sociale, peu utilisés dans le domaine du bégaiement. La

plupart des approches du bégaiement sont en effet centrées sur l'individu, la dimension collective et sociale est peu abordée.

Je m'appuierai sur différents ouvrages : *Stigmate, les usages sociaux du handicap* (1963) du sociologue Erving Goffman, *Bégaiement et stigma social* du psychologue David Bourguignon (in *Les bégaiements de l'adulte*, 2011), ainsi que sur les travaux d'un chercheur américain en sciences de la communication, Michael P. Boyle, lui-même personne bègue, qui a publié il y a quelques mois une étude sur la stigmatisation dans le bégaiement.

Le stigmate, qui selon Goffman, concerne « tout attribut qui jette un discrédit profond sur celui qui le porte », est défini par Croizet et Leyens (*Mauvaises réputations*, 2003) comme « une caractéristique associée à des traits et stéréotypes négatifs qui font en sorte que ses possesseurs subiront une perte de statut et seront discriminés au point de faire partie d'un groupe particulier. (...) Il y aura eux, les stigmatisés, qui ont mauvaise réputation, et nous, les normaux ».

Selon différentes études, le bégaiement correspond bien à un stigmate :

- D'abord, le bégaiement est un attribut négatif en ce qu'il perturbe la communication « normale » avec l'interlocuteur.
- Ensuite, il existe des stéréotypes négatifs et des préjugés communs aux personnes atteintes de bégaiement. Les bègues sont vus comme réservés, timides, introvertis, passifs, nerveux..., et, dans le milieu professionnel, moins compétents que leurs collègues ne souffrant pas de bégaiement.
- Enfin ces stéréotypes et préjugés sont sources de rejet et de discrimination. Le jugement d'une personne bègue est fonction du degré de sévérité de son bégaiement : plus le bégaiement est important, plus la personne est jugée négativement.

Il est important de préciser la notion de stigmate intériorisé (en anglais self stigma), par contraste à celle de stigmate public. Le stigmate public correspond aux caractéristiques négatives qui sont associées aux personnes qui bégaiant en tant que groupe. Ce sont les traits cités précédemment : les bègues sont vus comme introvertis, timides, anxieux, etc., c'est-à-dire toutes caractéristiques qui constituent le stigmate bégaiement.

Le stigmate intériorisé correspond aux réactions de l'individu en réponse aux stéréotypes, préjugés et discriminations auxquels il est soumis en tant que membre

d'un groupe stigmatisé par le public. Cette intériorisation d'attributs négatifs conduit classiquement aux effets suivants : faible estime de soi, dévalorisation, anxiété, isolement...

Un exemple : les personnes bègues sont perçues en tant que groupe comme timides, introvertis et bénéficiant d'un faible leadership – c'est le stigma public. La conséquence est que celles qui intériorisent ces stéréotypes vont se retenir de postuler à certains emplois ou refuser une promotion, alors qu'elles en ont toutes les capacités. C'est cela le stigmaté intériorisé.

Regardons maintenant comment les effets d'un stigmaté peuvent être caractérisés, compte tenu que d'un stigmaté à l'autre les conséquences sont différentes, que certains sont plus faciles à vivre que d'autres.

Jones et ses collègues (*Social stigma: The psychology of marked relationships*, 1984) ont proposé six dimensions ou caractéristiques qui permettent d'évaluer les impacts d'un stigmaté :

- L'invisibilité : le fait que les autres voient ou ne voient pas le stigmaté
- La variabilité dans le temps : le stigmaté est-il constant, augmente-t-il ou diminue-t-il dans le temps ?
- Le fait que le stigmaté soit une entrave aux relations sociales
- La dimension esthétique : est-il gênant esthétiquement ?
- La contrôlabilité : le fait que l'individu soit perçu responsable ou non de sa situation
- La dangerosité : par exemple s'il s'agit d'une maladie contagieuse

Il y aurait beaucoup à dire du bégaiement en regard de chacune de ces dimensions, je m'arrêterai aux deux caractéristiques qui ont le plus d'impact sur les effets de la stigmatisation : la visibilité et la contrôlabilité.

La contrôlabilité renvoie aux « moyens dont disposent les individus pour mettre fin à leur stigmatisation » (Weiner, Perry & Magnusson, *An attributional analysis of reactions to stigmas*, 1988). La perception de contrôlabilité oblige l'individu à éprouver une certaine responsabilité face à ce qui lui arrive, à ressentir qu'il a la possibilité de changer sa situation de stigmaté s'il le veut. Cette perception de responsabilité s'accompagne de honte et de culpabilité et constitue un facteur aggravant de la stigmatisation.

Les études montrent que plus les personnes sont considérées comme pouvant exercer un contrôle sur leur stigmaté, plus elles sont rejetées et traitées durement. Elles attirent moins la sympathie ou la pitié, sont plus malmenées et reçoivent moins d'aide. D'autre part, les traitements négatifs que subissent les personnes stigmatisées sont jugés plus acceptables et moins discriminatoires lorsque le stigmaté est perçu contrôlable.

L'image publique du bégaiement est celle d'un trouble contrôlable, les bégues reçoivent souvent des conseils – reprendre leur souffle, respirer, parler plus lentement. D'autre part, la variabilité du trouble en fonction des situations de parole contribue à entretenir cette perception de contrôlabilité.

Une étude américaine publiée en 2009 (Boyle, Blood, Blood, in *Journal of Fluency Disorder*) a confirmé l'importance de cette notion de responsabilité dans le bégaiement. L'enquête a évalué comment le public percevait les personnes bégues en fonction de la cause attribuée du bégaiement. Elle a montré que lorsque la cause attribuée était psychologique, les personnes bégues étaient jugées plus négativement que lorsque la cause était génétique. Autre résultat intéressant, l'attribution d'une cause inconnue n'a fait apparaître aucune différence significative par rapport à l'attribution d'une cause génétique.

On comprend donc que la diffusion des recherches, en accréditant l'hypothèse que le bégaiement a des causes physiologiques et structurelles, donc non contrôlables par ceux qui en sont atteints, a pour effet de modifier la perception de la responsabilité du bégaiement, et contribuent ainsi à diminuer les effets de la stigmatisation dont sont victimes les personnes bégues.

Il existe un autre bénéfice du changement de cette image de contrôlabilité du bégaiement. En effet, il est montré que la perception de contrôlabilité entrave la mise en place de comportements collectifs (identification, contestation) en conduisant les individus à mettre en place des stratégies individuelles. Si on suit cette idée, on peut donc penser qu'il sera plus facile de mobiliser les personnes atteintes de bégaiement sur un modèle où le bégaiement est un trouble biologique, moins stigmatisant, plutôt que sur un modèle centré sur la nature psychologique du trouble.

J'en viens maintenant à la deuxième dimension essentielle d'un stigmaté : l'invisibilité.

Le comportement consistant à dissimuler son bégaiement est extrêmement fréquent chez les personnes bègues : cela passe par le masquage du bégaiement lui-même via des stratégies visant à ne pas faire entendre la parole bégayée (ne pas parler, contrôler son élocution, choisir ses mots, éviter certaines situations...). Ces stratégies de dissimulation peuvent également prendre la forme de comportements opposés à l'attribut stigmatisant, le but étant de tenter d'échapper aux stéréotypes. Ainsi un bègue pourra s'exposer volontairement à des situations de prise de parole en public afin de se détacher des stéréotypes de la personne bègue timide ou inhibée.

L'invisibilité d'un stigmate est perçue en général comme un atout par les groupes stigmatisés, car elle permet d'échapper aux remarques vexatoires et aux comportements de discrimination des groupes dominants. Mais le masquage a un coût important pour le stigmatisé qui tente de cacher sa différence. Ce coût se traduit en montée de stress, diminution de l'estime de soi, dépression, et surcharge cognitive liée à une mobilisation mentale de tous les instants. On reconnaît bien ici ce processus très courant dans le bégaiement de l'adulte.

Nous pouvons donc identifier ici une autre conséquence positive de l'optique biologique : si la perception de la responsabilité de bégayer diminue dans le public, le poids de la stigmatisation sera plus faible, et donc la stratégie visant à rendre le bégaiement invisible aura un rapport bénéfice-coût moindre. On sait que l'abandon des comportements d'évitement est considéré comme une étape importante dans une thérapie du bégaiement chez l'adulte, et donc l'évolution de la perception de causalité induite par les recherches peut en être un élément facilitateur.

Je vais terminer par mon expérience personnelle. J'ai eu depuis toujours la plus grande difficulté à parler de mon bégaiement à mes interlocuteurs en dépit des recommandations répétées de mes orthophonistes. Aujourd'hui, bien que mon élocution se soit améliorée, cette difficulté à parler de mon trouble n'a quasiment pas évolué. Ce qui me retient actuellement de me déclarer bègue à mon interlocuteur, c'est bien la masse de stéréotypes dont je suis conscient d'être affublé dans la seconde même où ma personne est associée au bégaiement dans l'esprit de mon interlocuteur. Et lorsqu'il m'arrive de parler de mon bégaiement, le fait de citer les recherches médicales et la composante neurologique du trouble constitue une véritable aide pour moi et aussi, je le pense, pour mes interlocuteurs.

Auto-évaluation et l'intimité

Véronique Aumont-Boucard, orthophoniste, directrice du Diplôme d'Université "Bégaiement et troubles de la fluence" à Paris 6.

Lorsque j'ai commencé à travailler sur le bégaiement, ayant fait plusieurs stages à l'étranger, j'avais déjà commencé à filmer les patients et à travailler avec eux sur l'auto-évaluation. Dans les formations de l'époque, plusieurs orthophonistes étaient gênées par cette idée, jugeant sûrement que cela avait un caractère intrusif pour le patient.

C'est ce qui m'a donné l'envie de faire une communication sur ce sujet.

L'auto-évaluation est « un processus par lequel un sujet est amené à porter un jugement sur la qualité de son cheminement, de son travail ou de ses acquis en regard d'objectifs prédéfinis et tout en s'inspirant de critères précis d'appréciation » (R. Legendre, 1993).

Le but est de rendre l'individu acteur de sa prise en charge, ceci change le rapport thérapeute/patient. Le patient est celui qui décide de ce qu'il veut obtenir ou non. Le patient est le meilleur spécialiste de lui-même, le thérapeute, le spécialiste du bégaiement.

Seule l'évaluation conjointe du patient et du thérapeute sur le trouble peut amener à une auto-évaluation objective. L'auto-évaluation est une composante de l'autocontrôle, celui-ci étant dépendant de l'auto-écoute.

La capacité d'auto-évaluation dépend de plusieurs paramètres :

- La conscience de soi
- Le concept de soi qui englobe la connaissance de soi c'est-à-dire l'image de soi, l'estime de soi, extrinsèque donc dépendante du jugement des autres puis intrinsèque, et le moi idéal.

L'auto-écoute est la capacité à s'entendre parler simultanément à l'émission de sa parole. Ce feedback auditif est automatique chez le locuteur tout-venant. C'est un système de contrôle permettant de se réentendre pour corriger ses éventuelles erreurs.

Pourquoi ce système est-il défectueux lors du bégaiement ? Plusieurs hypothèses coexistent :

- L'hypothèse neurologique. Nous savons que la zone d'auto-écoute est perturbée dans le bégaiement, mais cela peut être constitutionnel ou réactionnel au trouble.
- La personne est trop centrée sur la gestion de sa parole
- Le phénomène d'habituation aux disfluences
- Le refus inconscient de s'écouter, qui peut aller jusqu'au déni afin de ne pas se sentir dévalorisé.

L'auto-évaluation passe par une mesure objective. La mesure permet de quantifier les progrès en fixant un avant et un après, et d'améliorer les performances jour après jour, ce qui augmente la motivation. Enfin, la mesure est un outil de communication efficace entre le patient et le clinicien. Le patient se fixe des buts à obtenir dans des situations déterminées. L'orthophoniste et lui vont réfléchir ensemble aux meilleures stratégies à adopter pour parvenir à ces objectifs.

Ex : Un patient veut améliorer sa fluence dans les situations de communication orale en public. Il en discute avec son orthophoniste et s'entraîne. S'il y arrive, un prochain objectif sera fixé sur les échelles. Sinon, ils réfléchissent ensemble pour comprendre pourquoi la technique n'a pas pu être utilisée.

Une bonne mesure clinique est une mesure qui aide le patient. Elle est représentative en clinique et à l'extérieur. Elle doit être pratique, facile à utiliser et rapide. Elle doit pouvoir être faite par le patient seul, et être valide et répliquable, c'est-à-dire que les mêmes résultats soient obtenus dans différents moments par le clinicien ou le patient.

Le bégaiement est un trouble difficile à mesurer du fait de sa fluctuation. Les mesures les plus efficaces sont basées sur des échelles perceptuelles comme pour la douleur, échelles de 1 à 10. Les échelles ne décrivent pas le problème, elles le quantifient. Elles paraissent empiriques mais sont fiables et transférables partout. Suzan O'Brian a développé deux échelles perceptuelles dans son programme nommé *Camperdown Program*. Ces deux outils permettent une bonne auto-évaluation.

- L'échelle perceptuelle de sévérité, jugement perceptuel, valide, reproductible, utilisable en traitement, simple. Elle mesure la sévérité des bégayages.
- L'échelle de techniques et de vitesse naturelles. Elle mesure l'emploi des techniques de fluence et la vitesse utilisée pour ne pas bégayer.

Les échelles sont apprises individuellement, puis elles sont associées.

Le patient s'enregistre en audio pendant quelques minutes en ayant dit auparavant quel score il voulait obtenir, puis il dit ce qu'il pense avoir obtenu et écoute l'enregistrement pour le vérifier.

L'échelle de sévérité

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Aucun bégaiement	très léger	bégaiement léger	bégaiement modéré	bégaiement sévère	bégaiement très sévère			

L'échelle de techniques et de vitesse naturelle

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Parole naturelle								Parole très peu naturelle

Le patient va comprendre comment faire pour ne plus bégayer. Il pourra de lui-même décider de l'utilisation de techniques, en fonction du degré de bégaiement qu'il souhaite avoir ou ne pas avoir dans telle ou telle situation. Cette auto-évaluation sert à prendre conscience du niveau d'où l'on part pour pouvoir mesurer les progrès.

Elle permet :

- De mieux gérer son bégaiement.
- De se rendre compte de la venue des bégayages afin de pouvoir ralentir, s'arrêter ou utiliser la vitesse adaptée, aussi bien en séance que dans la vie quotidienne.
- De faire de manière consciente ce que l'on a envie (bégayer un peu, beaucoup, pas du tout en fonction des circonstances).
- De s'habituer à s'écouter.
- De rester maître de soi et de sa vitesse.

Dans leur mémoire, E. Humblot et C. Lenormand (2013) ont fait une enquête à l'attention des orthophonistes et ont donné un questionnaire aux patients à la fin d'un groupe intensif et au bout d'un mois de suivi. Les auto-évaluations sont jugées utiles par les orthophonistes, mais, dans la pratique actuelle, l'auto-évaluation est surtout réservée aux bilans et reste peu utilisée en rééducation. Les auto-évaluations et évaluations pratiquées en France sont surtout sur les répercussions psychologiques et sociales du bégaiement.

De manière générale, l'auto-évaluation a aidé les patients dans leur progression :

- 20% ont été « énormément » aidés,
- 70% ont été « beaucoup » aidés,
- 10% ont été « moyennement » aidés.

L'auto-évaluation est une technique jugée nécessaire dans l'évolution de la progression :

- 10 % la juge « énormément » nécessaire
- 90% la juge « beaucoup » nécessaire.

L'auto-évaluation permet d'objectiver les progrès avec fiabilité.

Table ronde : *les nouveaux médias*

Jérôme Doyenard (auroyaumedesmuets.com)

Laurent Lagarde (goodbye-begaieement.blogspot.fr)

Béranger Nicot (jebegaie.com)

Sylvie Brignone-Raulin (Facebook)

Véronique Aumont-Boucand (Skype)

Introduction Yan-Éric de Frayssinet, modération Jean-Baptiste Caillau

YEF : Autour de cette table ronde, il y aura Jérôme Doyenard, qui anime le site *Au royaume des muets*, Laurent Lagarde, avec *Goodbye bégaieement* et Béranger Nicot pour *jebegaie.com*. Ils vont débattre des nouveaux médias, leur caractéristique commune étant que ce sont tous des personnes qui bégaient.

JBC : Bonjour à tous, pour cette table ronde sur les nouveaux médias, je reprends rapidement ce que Yan-Éric vient de dire. Outre Jérôme, Laurent et Béranger, nous aurons également des interventions de Sylvie Brignone-Raulin, présidente de l'APB qui nous dira un mot sur *Facebook*, et de Véronique Aumont-Boucand qui nous parlera de *Skype*. Notre idée au départ était que les blogs et les forums renouvellent la pratique et les liens entre langage et intimité, et nous nous sommes posé la question de l'écho particulier que cela pouvait avoir pour les personnes qui bégaient. Ces différents points vont être abordés à travers ces témoignages, l'autre idée étant que, bien sûr, il y a un paradoxe évident entre l'intimité et le fait de dévoiler sur ces médias avec une diffusion souvent extrêmement large quelque chose de très intime a priori, comme on l'a vu lors des précédentes interventions. Je passe tout de suite la parole à Béranger, dont le site est *jebegaie.com*.

BN : Bonjour à tous. C'est vrai que les blogs, les forums, internet... représentent aujourd'hui un support assez sympa pour les personnes qui bégaient, pour celles qui ont un besoin d'information ou pour celles, comme nous, qui ont un besoin de diffuser de l'information. Pour ma part, le blog est venu un peu comme une évidence, après un certain temps de pratique du bégaieement - pratique assidue, intense, du bégaieement -, avec l'envie de partager un peu ce que j'avais vécu parce

que j'estimais m'en être relativement bien tiré, et que j'avais eu l'occasion de rencontrer des personnes qui bégayaient qui m'avaient demandé des conseils et qui étaient visiblement intéressées par ce que j'avais à dire. Donc, je me suis dit : « je vais essayer de faire ça à plus large échelle ». Du coup, j'ai démarré ce blog mais de manière un peu particulière puisque je l'ai fait à la base essentiellement en vidéo. Aujourd'hui, il y a des articles on va dire plus traditionnels, mais à la base c'était un vidéo-blog, et le blog étant déjà en soi un support assez récent, le fait de s'exprimer en vidéo sur le bégaiement était quelque chose de complètement nouveau. Personne ne l'avait jamais encore fait, en France en tout cas, dans le web francophone, et pour moi c'était d'autant plus une évidence que le bégaiement étant un trouble qui s'entend, essentiellement, et qui se voit aussi, le faire en vidéo, partager mon expérience en vidéo était encore plus cohérent. Et puis, j'avais envie d'apporter quelque chose d'un peu nouveau à ce qui pouvait exister ; il y avait déjà quelques blogs qui se comptaient sur les doigts d'une main ; je crois que ça se compte toujours à peu près sur les doigts d'une main - on est peut-être passé à la deuxième aujourd'hui -, mais ça reste un milieu assez restreint. Voilà, donc juste cette envie de faire des vidéos ; et aujourd'hui le thème de ce colloque, c'est le bégaiement et l'intime, et dans les vidéos, on peut difficilement tricher. On peut toujours un peu tricher mais disons que ça pardonne beaucoup moins que d'écrire un article dans lequel le bégaiement ne va pas se ressentir. Donc pour moi, c'était aussi un petit peu un moyen de me mettre à l'épreuve, de me dire : voilà, j'ai pas le droit de tricher, je vais parler de mon bégaiement, les gens vont le voir, l'entendre, - ils vont me voir chez moi aussi, parce que je tourne les vidéos dans mon salon, donc au niveau de l'intime, on était en plein dedans -, et au final je pense que c'est quelque chose qui interpelle d'autant plus les gens parce qu'ils ont vraiment l'impression d'être face à moi et de percevoir ce que j'ai à dire de manière directe, un peu plus franche, plus brute, et je trouve que c'est une bonne chose. Et justement, toutes ces vidéos, ces forums, ces blogs internet - je m'en rends compte à travers les messages que je reçois -, en fait, ça donne accès à une espèce de conscience collective du bégaiement, de vécu du bégaiement qui n'existait pas avant internet, ou qui était très difficilement perceptible ; c'est-à-dire que les personnes qui bégaiant vivent très souvent le bégaiement de manière solitaire, de manière recluse - on parlait tout à l'heure de stigmatisation avec Olivier, la stigmatisation entraîne, on l'a vu, une mise à l'écart, qu'elle soit volontaire ou pas. Ce qui revient le plus dans les messages des personnes qui voient les vidéos, les

articles, c'est « Ah, mais ça fait du bien de se sentir compris, j'ai l'impression que je ne suis pas le seul, la seule, à vivre le bégaiement » ; donc on a vraiment accès aux expériences de chacun, au vécu de chacun. Comme le disait le Professeur Sommer, au début, en thérapie, on traite vraiment le bégaiement, la partie motrice ; aujourd'hui, on se dirige peut-être un petit peu plus vers le traitement du contexte, et de même les groupes de self-help, les blogs, les forums, les vidéos vont venir aussi jouer sur cette partie environnementale, contextuelle du bégaiement, en apportant une vision plus globale. De voir qu'il y a d'autres personnes qui vivent la même chose et qui le vivent parfois moins bien va peut-être rassurer des gens ; voir que des personnes le vivent mieux va les tirer vers le haut en leur permettant de se dire : « si lui ou elle a pu le faire, je peux le faire aussi ». C'était vraiment toute l'idée de ce blog et des ces vidéos. En parlant de conscience collective, on a maintenant sur *Facebook* quelque chose d'encore plus vivant, plus frais, avec un groupe qui vient de se créer il y a quelques mois et qui a un succès phénoménal, puisqu'en trois-quatre mois, on a trois cents personnes qui sont inscrites et déjà des milliers de messages - ça s'appelle *Le cercle très privé des personnes qui bégaient*. Normalement, il y a des personnes dans la salle qui en font partie, Adrien notamment et d'autres personnes au fond, là-bas, que je ne vois pas très bien ; c'est quelque chose qui est très récent, je crois qu'on ne peut pas faire plus frais dans ce qui se pratique dans les nouveaux médias, et c'est un petit peu l'extension des blogs où c'était une personne qui parlait de son bégaiement ou qui donnait des conseils ; là, on a vraiment un ensemble de choses et c'était ce que faisait le forum du bégaiement. Peut-être par effet de mode, les forums en général ont perdu un peu de vitesse, et c'est *Facebook*, les réseaux sociaux qui prennent le relais pour notre plus grand bonheur puisque, du coup, on garde cette vivacité dans les interactions.

JBC : Merci beaucoup Béranger. On passe la parole à Laurent Lagarde du site *Goodbye bégaiement*.

LL : Bonjour à tous, mon parcours est proche de celui de Béranger ; j'ai commencé à bégayer à l'âge de six ans, donc c'est vrai que j'ai aussi une longue pratique du bégaiement. Je dirais que mon enfance, mon adolescence et ma jeunesse ont été marquées par deux choses qui sont partagées par un grand nombre de personnes qui bégaient : la première, c'est que l'on se sent seul, qu'on a l'impression d'être

parfois une sorte de monstre car il n'y a pas d'autre personne qui bégaie que l'on croise ou que l'on connaît. Lorsque ça arrive, très rarement, que l'on croise une autre personne qui bégaie, c'est vrai qu'on ne va pas dire : « Ah, tu bégaies aussi, vas-y man, check ! », du coup on passe son chemin. Moi-même dans ma famille, j'avais un oncle qui bégayait et on n'en a jamais parlé, vraiment jamais, alors que lui voyait que je bégayais, moi je savais aussi qu'il bégayait, sauf qu'il le masquait très bien, et on n'en a jamais parlé. Donc, c'est vrai qu'il y avait ce sentiment de solitude. L'autre trait principal, c'est qu'on n'avait pas du tout d'information sur le bégaiement ; c'est à dire que l'APB, si je ne me trompe pas, a été créée dans les années 90, c'est quand même assez récent. Il n'y avait pas de livres sur le bégaiement, ou alors vraiment des trucs très spécifiques faits pour des médecins ou des thérapeutes écrits avec un langage qui n'était pas toujours très abordable, parfois un peu hermétique. Donc on se retrouvait seul, sans info, et résultat, sans espoir. Est arrivé l'internet, ça c'était pour moi au début des années 2000 ; en surfant sur internet, j'ai tapé bégaiement, je n'ai pas trouvé grand chose. Du coup, j'ai tapé *stuttering* qui est le terme anglais pour bégaiement, et là, j'ai trouvé plein de choses. Du coup, j'ai passé des heures à surfer puis à lire, et là, j'ai trouvé des témoignages d'autres personnes qui bégayaient comme moi, qui expliquaient leur parcours. Lorsqu'elles expliquaient leur parcours, je me disais : « Mais oui, c'est ça ! », vraiment je m'y retrouvais, et ce qui était encore plus impressionnant pour moi, c'est qu'elles expliquaient la manière dont elles s'en sortaient. Tout d'un coup, je n'étais plus seul, j'avais de l'info et de l'espoir. J'ai trouvé ça tellement génial que j'ai eu l'idée de créer le blog qui s'appelle *Goodbye bégaiement* en référence au fait que je tirais un grand nombre de mes ressources de ressources anglophones. Je l'ai créé il y a cinq ans, en 2009, et l'idée, c'était de partager tout ce que j'avais pu lire, de le traduire, et comme moi j'avais perdu beaucoup de temps pour trouver ces infos, de faire gagner du temps à des gens comme moi, à des parents ou même des thérapeutes, d'aider à la recherche d'informations et surtout d'espoir. C'est pour ça que la volonté du blog, c'était de traiter tout ça sur un ton très positif, très optimiste, voire un peu décalé et rigolard, pour montrer que tout ça, ce n'était quand même pas si grave que ça, qu'il y avait aussi d'autres moyens de l'aborder, et que surtout il y avait des solutions pour s'en sortir. Je voudrais dire aussi que je n'ai pas été le premier à créer un blog en France, il y a eu le blog *Parole de bègue* créé par Alexandre, qui fait aussi partie de l'APB, qui a été vraiment le pionnier - c'est lui aussi qui a créé le *Forum du bégaiement* -, c'est lui

qui a ouvert la voie. Il y a également le blog *Un Olivier sur un iceberg*, qui a été créé il y a maintenant quelques années et qui fait le point sur toute l'actualité scientifique du bégaiement. Le résultat, c'est que ça m'a permis d'entrer en contact avec plein de gens dans le monde entier, ça a même débouché pour moi sur la traduction et l'édition de livres américains ; je suis passé de bègue à blogueur, traducteur, éditeur... Ce qui était une expérience plutôt négative s'est transformé en quelque chose de très positif. Ce qui est notable aussi dans les réseaux sociaux, c'est qu'on se rend compte qu'il y a un grand besoin, une grande adhésion, de la part des gens qui résident en Afrique (Maroc, Tunisie, Sénégal, Côte d'Ivoire...), des francophones donc, qui eux aussi se sentent seuls, qui n'ont pas d'infos parce qu'il n'y a pas d'associations là-bas, et pour eux vraiment les réseaux sociaux c'est une bouffée d'oxygène.

JBC : Merci beaucoup Laurent. Je passe la parole à Jérôme pour le site *Au royaume des muets*.

JD : Oui, je suis très heureux d'être là aujourd'hui, et c'est à chaque fois pour moi une grande surprise et aussi une grande joie de voir dans une même salle autant de personnes intéressées par le bégaiement. J'ai passé de nombreuses années - à vrai dire jusqu'à mes 25 ans - sans jamais avoir la possibilité de rencontrer une autre personne qui était bègue. J'avais cette envie de partager, de communiquer sur le bégaiement, et en 2008, j'ai fait ce site internet qui s'appelle *Au royaume des muets* parce que je me posais un petit peu la question par rapport à cette particularité : on dit qu'« au royaume des aveugles les borgnes sont rois », je me demandais si au royaume des muets, quelqu'un qui bégaie aurait un avantage, serait le roi. Une personne qui bégaie n'est pas forcément timide ; ça peut être une personne qui aime communiquer, qui a de la frustration par ses blocages. Le regard de l'autre, la stigmatisation, c'est vraiment quelque chose qui n'est pas évident. Avec les nouveaux médias, une personne qui est bègue peut avoir accès à un mode de communication où les blocages ne seront plus là, tout en ayant accès à une spontanéité, à une communication instantanée. Il est aussi beaucoup plus facile d'utiliser les mots que l'on souhaite et non pas les mots où l'on n'accrochera pas. Il est aussi plus facile de parler de bégaiement, de parler de son bégaiement. Tout ce qui est *Facebook*, *Skype*, ainsi que tous les sites internet sur le bégaiement, ce sont des outils formidables qui donnent une ouverture sur le

monde et qui permettent de se désensibiliser. Il est aussi plus facile de se confier derrière son écran, de rencontrer des personnes qui sont bègues et des personnes qui sont intéressées par le bégaiement. Pour en revenir à mon site, au moment où je l'ai fait, ça m'a permis une certaine libération et ça a été un support pour que j'aie la possibilité de parler de bégaiement à mon entourage et à ma famille. Ça m'a permis de m'épanouir et d'être en fait à l'extérieur la personne que j'étais à l'intérieur. Et, comment dire ça, ça m'a permis aussi d'avoir des échanges, de faire des rencontres, et ça m'a permis de faire une merveilleuse rencontre. Il y a quelques années, une femme m'a contacté par l'intermédiaire de mon site pour pouvoir parler du bégaiement ; aujourd'hui, on est ensemble, et ça fait depuis le mois de janvier que je suis un jeune papa heureux.

JBC : Merci beaucoup Jérôme pour cette magnifique conclusion ! Je passe la parole à Sylvie qui nous parle de *Facebook*.

SB : C'est d'ailleurs grâce à Jérôme si la page *Facebook* de l'APB a été créée, puisque c'est lui qui m'a aidée à la mettre en place et qui me seconde quand je ne peux pas agir sur internet ; donc merci Jérôme, j'ai été très touchée par ces belles nouvelles. Alors aujourd'hui, la page *Facebook* de l'APB que nous avons créée il y a deux ans, compte plus de 1700 amis : 75% de femmes amies et 25% d'hommes - ah non, je vois 23%, il y a 2% qui ne sont pas déterminés, peu importe ! On a beaucoup d'orthophonistes sur cette page, et comme notre profession est très féminine, forcément ça joue dans ce pourcentage. Par rapport à la tranche d'âge, c'est important de savoir qu'on a 67% d'amis qui ont moins de 34 ans. C'est intéressant aussi pour l'APB parce qu'on souhaitait vraiment ouvrir l'APB aux gens plus jeunes, rajeunir un peu la population des membres, notamment auprès des personnes qui bégaiant, en se disant que l'APB existe d'abord pour les personnes qui bégaiant et pas pour les thérapeutes - désolée parce que vous êtes là aujourd'hui en majorité, mais l'idée était d'abord de créer une association au service des personnes qui bégaiant. En utilisant *Facebook*, on avait donc cette intention de nous faire connaître auprès des gens plus jeunes, de pouvoir les aider afin que leur parcours avec le bégaiement soit moins long, moins difficile.

On a 1200 amis en France, 54 en Belgique, 53 en Algérie, 48 au Maroc, 43 au Liban, 43 en Tunisie, 35 au Canada, 23 en Suisse, 20 au Sénégal. Je ne vais pas descendre plus bas parce que je n'ai pas tous les chiffres, mais c'est important de se

dire qu'on touche le monde entier, pas seulement les pays francophones – on a aussi des anglais, 95. Je voulais aussi pointer quelles sont les pages qui ont le plus de succès. Récemment, pour le 8 mars, pour la Journée de la Femme, j'avais mis cette belle photo de Marilyn Monroe en disant qu'elle était la personne bègue la plus célèbre ; l'idée était aussi de projeter une image positive du bégaiement et des femmes qui bégaièrent, et on a eu 2490 personnes qui ont vu cette publication, ce qui est assez énorme. Une autre publication qui a eu énormément de succès, c'est les paroles de la chanson de Yoann Fréget, que Yoann chantera en fin d'après-midi, *Les mots qu'on ne peut pas dire*, avec 1780 personnes qui ont aimé cette page. Gros succès pour la page consacrée au Festival Audiovisuel en Orthophonie avec le projet Mafate à la Réunion, un film qui était consacré à la prévention auprès de familles dont les enfants ont des troubles du langage, dont le bégaiement, avec 2470 vues. Un gros succès aussi, le clip des *Petits citoyens* - ça fera plaisir à Anne-Marie Simon qui a œuvré pour ce clip, entre autres - avec 2020 vues. Un gros succès évidemment, la Journée Mondiale du Bégaiement avec la conférence de Yoann Fréget avec 1500 vues. Pour terminer, le site créé par Audrey Fourches et Yasmine Filali dans le cadre du Diplôme d'université, le site pour les enseignants *dubegaieinentdansmaclasse.wordpress.com*, avec 2190 vues. Voilà, c'est intéressant de voir que les gens aiment des choses assez variées et qu'il y a vraiment du fond dans ce que les gens apprécient. On profite de cette page pour annoncer des réunions, c'est une page très vivante. L'inconvénient d'une page *Facebook* par rapport à un blog, c'est que les informations s'empilent et que certaines passent à la trappe au bout d'un moment, mais c'est un outil que je trouve vraiment très intéressant, et j'ai beaucoup de plaisir à tenir cette page même si c'est très chronophage - j'essaie de lancer une info tous les deux-trois jours, à peu près, pour alimenter.

JBC : Merci beaucoup Sylvie. Je passe la parole pour terminer à Véronique Aumont-Boucand qui nous parle de *Skype*.

VAB : Je voulais parler du développement important de la télésanté, de la télé-médecine pour la rééducation orthophonique dans le monde. Ces techniques étaient jusqu'à présent surtout employées dans les pays à grandes distances comme le Canada ou l'Australie où il y a un isolement important et peu de thérapeutes disponibles. Il n'y avait au départ que le téléphone, mais actuellement, on utilise

beaucoup plus la télé santé et *Skype*, ainsi que d'autres moyens de vidéoconférence pour travailler avec des patients. On peut procéder de façon mixte, c'est-à-dire que le patient vient une ou deux fois en cabinet, et les autres fois, les entrevues se font sur *Skype* parce que les distances sont trop grandes et que ça prendrait trop de temps autrement.

Il faut penser aux applications possibles pour la France, avec les nombreux français qui vivent à l'étranger et tous les pays francophones où il n'y a pas de soins, ça peut être intéressant dans tous ces cas. Les recherches actuelles étudient la faisabilité des traitements et leur viabilité par le réseau de télé santé et on compare les résultats de ces traitements avec les résultats des traitements en face de l'orthophoniste. En plus de l'amélioration du trouble, on regarde comment réagissent les personnes au traitement en termes de coût et de bénéfices. Ne pas être obligé de faire deux heures de route à chaque fois représente un gain important – du point de vue du développement durable également d'ailleurs. Ça a une incidence sur la qualité de vie et c'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles ça marche si bien avec les adolescents – qui sont habitués depuis des années à être devant leur écran. Ils n'ont pas besoin de se déplacer, et ce mode thérapeutique fonctionne bien. Tous les traitements ne sont pas adaptés à ce type de média. On manque de recherches actuellement sur ces sujets. Pour le *programme Lidcombe*, par exemple, le nombre de séances effectuées est un peu plus important quand on utilise *Skype* qu'en face à face, mais les recherches montrent que ça marche, de même que pour le *programme Camperdown*, où, à l'inverse, moins de séances sont pratiquées par *Skype* qu'en face du patient. J'ai été très étonnée de ce résultat, mais c'est dû au fait qu'il s'agit surtout de traitements d'adolescents, et ça fonctionne très bien.

Maintenant, il se pose aussi des problèmes d'éthique et de confidentialité par rapport à ce type de traitement. *Skype* n'est pas du tout un moyen sûr pour ce type de traitement. D'autres moyens se développent comme Webex ou d'autres, mais ils sont payants alors que *Skype* est gratuit. Il faudra réfléchir à tous ces aspects car c'est en train de changer. Pourquoi pas un jour l'utiliser plus facilement en France ? Pour ma part, j'ai soigné un enfant au Liban, de façon adaptée, puis un enfant près de Genève, car il n'y avait pas d'orthophoniste et de traitement dans ces deux cas. Les choses sont en train de changer.

De l'impossible !!

Michel Paperman, orthophoniste, psychanalyste

J'ai changé le titre qui devait être *Le silence de l'intime au regard de l'indicible du Tabou*. Mon titre, c'est : *De l'impossible !!*, que vous pouvez également écrire en deux mots *un possible* car de l'intimité (thème de cette journée), je dirais que c'est le lieu de partage avec qui l'on fait un. Et s'il est une chose qui peut s'y partager sans appeler la fonction phatique à la rescousse... c'est le silence. Est-ce pour ne pas rompre ce sentiment de fusion avec un autre préhistorique que la majorité des personnes bègues font silence sur le mot qui les singularise ?

C'est sur cette question que j'aurais pu conclure ma communication lors du dernier colloque où je traitais *Du Tabou* et de la quasi impossibilité de faire adopter à mes patients le Comportement Tranquillisateur. Et peut-être certains d'entre vous se souviennent-ils que je fus alors interpellé par François Le Huche qui me reprocha d'avoir dénaturé sa conception de cette malfaçon en la présentant comme un acte volontaire alors qu'il la définissait, lui, comme un acte inconscient. Grand fut mon embarras, d'avoir trahi la pensée de celui qui fut mon formateur pour ne pas dire mon maître, et pour le travail duquel j'ai un profond respect. Heureusement ! Un de ses anciens patients intervint et me tira de mon embarras en témoignant que c'est bien en tant qu'acte volontaire que, en son temps, François Le Huche lui avait présenté le Comportement Tranquillisateur. De mon embarras ne persistait qu'un léger malaise qui se dissipa lorsque, quelques jours plus tard, François le Huche m'appela pour me confirmer les propos de son patient après avoir relu ses anciens écrits. Quel paradoxe ! Alors que son découvreur avait oublié une partie de sa propre trouvaille, j'en avais fait l'alpha et l'oméga de ma pratique, puisque, pour moi, l'acceptation du Comportement Tranquillisateur Volontaire fut de longues années durant la clef indispensable pour assurer le succès de la rééducation du bégaiement.

Comment expliquer ces voies différentes ?

Je l'imputerai à l'intuition d'une part, et au refus obstiné d'autre part d'accepter une réalité au nom de la rationalité. C'est certainement par intuition que François Le Huche (qu'il me pardonne cette interprétation sauvage) a refoulé une part de

ce qu'il avait découvert ! Car la tentative de faire admettre le CTV amène inmanquablement... à une impasse, et le sentiment de l'impasse, quel est le thérapeute du bégaiement qui ne l'aura jamais ressenti au cours de sa pratique ? Il est illustré par cette réaction la plus extrême mais pas exceptionnelle de patients qui refusent d'annoncer leur bégaiement sous l'argument que s'ils l'annoncent... ils le révéleront, syllogisme impossible à faire comprendre à ces patients qui pourtant savent raisonner ! Si vous insistez, ils vous rétorquent que ce n'est pas la peine de dire à l'interlocuteur ce qu'il sait déjà. On tourne en rond ! Cette impasse signifie que l'impossibilité de la nomination du bégaiement se situe dans le point aveugle de ces patients.

Attention ! Je ne dis pas que les bègues ont un point aveugle ! Je dis que c'est leur point aveugle dans la mesure où théoriquement nous en aurions tous un ! Mais le leur était exposé telle La Lettre Volée d'Edgar Poe à la vue de tous, sans que personne ne l'ai jamais perçu sauf François Le Huche qui fut, à ma connaissance, le premier à le pointer... et à l'oublier. D'ailleurs lui si créatif n'a pratiquement pas créé d'exercice dédié à cette malfaçon ! Moi, ce chapitre de la lettre, non seulement je ne l'ai pas oublié, mais j'en ai fait le premier commandement de la rééducation : « L'autre tu rassurera sur la connaissance que tu as de l'état de ta parole en pouvant le nommer, et ainsi l'énergie que tu consacrais à masquer ton bégaiement, tu la canaliseras dans la fluidité de ta parole... ».

Ce qui, l'air de rien, introduit une question fondamentale dans la problématique du bégaiement : celle de l'altérité que l'orthophoniste du *Discours d'un Roi* a en vain essayé d'aborder avec son illustre patient.

C'est avec enthousiasme et opiniâtreté que j'ai tenté de convaincre mes patients de la pertinence de ma proposition, refusant de voir que ma logique imparable se fracassait sur une réalité intransigeante : il était impossible à la majorité de mes patients d'accéder à ce que je leur demandais. Pourtant, ce n'est pas faute d'avoir essayé de me le faire comprendre maintes fois d'une manière ou d'une autre !

- Parler de mon bégaiement, c'est me dévoiler, disait l'un.

- C'est me démasquer, affirmait l'autre.

Comment la nomination du bégaiement peut-elle être vécue comme une exposition impudique ?

C'est cette question que j'aurai dû me poser lorsqu'un patient vint m'annoncer triomphalement qu'il venait de faire son « coming out ». C'était à une époque où « le mariage pour tous » n'était qu'une farce grotesque jouée par Coluche et Le Luron, et révéler cette orientation sexuelle était autrement plus téméraire qu'aujourd'hui ! Je sautai sur l'occasion en lui suggérant, benoîtement, qu'annoncer son bégaiement ne serait plus pour lui qu'une formalité.

- Pas question! me dit-il

J'insistais :

- Vous pouvez avec courage parler de votre homosexualité mais pas de votre bégaiement ?

- Ce n'est pas une question de courage! Ce n'est pas possible. Point final !

Fin de non recevoir. Je battais en retraite, mais ce refus catégorique aurait dû me mettre la puce à l'oreille. Il m'en fallut bien d'autres avant que mes yeux se dessillent. C'est lorsqu'une patiente reçut mon injonction d'annoncer son bégaiement comme mettant sa subjectivité en péril (en quoi elle n'avait pas tort) et qu'elle décida de retourner voir son psychanalyste que je renonçais, enfin, à exiger cet impossible et que j'allais chercher vers la psychanalyse quelques éclaircissements sur cette énigme.

Et c'est en tant que psychanalyste que de nombreuses années plus tard, je connus une vignette clinique quelque peu analogue. Un jeune homme que je suivais en cure, qui n'était pas bègue mais ressentait un malaise mal défini avec les autres. Il m'avait rapporté un événement marquant : ses parents, pour fêter ses dix ans, lui avait organisé un très bel anniversaire et confié les invitations pour ses camarades. A leur grande stupéfaction, il ne les avait pas distribuées car il ne voulait pas que ses amis pénètrent chez lui. Plus tard, alors que, en faisant un lien, je lui rappelais qu'il n'avait pas voulu inviter ses amis chez lui, il s'insurgea :

- Je n'ai jamais dit que je ne voulais pas !

Je corrigeais :

- Vous ne pouviez pas.

Lui pourtant d'habitude très réservé s'irrite et s'emporte :

- Vous ne comprenez rien! Ce n'est pas que je ne pouvais pas, ça ne pouvait pas !

Plus tard, beaucoup plus tard, il put m'expliquer et s'expliquer qu'il n'avait à l'époque rien contre l'idée d'avoir des amis chez lui mais... il lui était alors

impossible de se représenter ses amis pénétrer chez lui ! Un blanc, un trou dans cette représentation du passage de l'extérieur à l'intérieur de chez lui !

Une autre vignette clinique : un enfant que je suivais pour un retard de langage et qui ne pouvait tracer un 8. Au moment où le trait devait se croiser en se coupant sur lui-même, la mine du crayon semblait rebondir dans l'autre sens et mon jeune patient mettait en échec toutes les stratégies que je mettais en place pour l'y inciter. Si je voulais en prenant sa main l'aider à faire ce passage, ses muscles se raidissaient comme si la mine du crayon butait contre un mur ! Cette trace opérait comme un obstacle réel !

Ces cas cliniques posent la question du rapport de la réalité et de sa représentation. La carte est-elle le territoire ?

C'est cette question qui est mise en jeu lorsque certains patients bègues affirment que parler du bégaiement, c'est le révéler, le faire exister aux yeux des autres et même parfois à leurs propres yeux. La représentation l'emporte, prime sur la réalité ! Le bégaiement n'existe pas tant qu'il n'a pas été nommé, il est d'origine performative ! Nous pourrions dire que ce sont des lacaniens qui s'ignorent. Puisque Lacan a inversé la formule saussurienne en mettant le Signifiant au dessus de la barre du signifié affirmant le primat du signifiant au début de son élaboration.

Dans quel univers la représentation égale ou supplante la réalité ? L'univers informatique, puisque pour un ordinateur, la réalité n'existe que si elle est représentée par une écriture qui, in fine, ne se compose que de deux signes, le zéro et le un. Mais nous nous représentons aussi le monde avec des images. Nous sommes souvent témoins de la fascination qu'exercent les dessins animés sur les enfants. Le dessin animé est un récit imaginaire où tout est possible, où un mot écrit peut se muer en son personnage référentiel qui lui-même peut dessiner un escalier qu'il va emprunter ou encore dessiner son portrait qui va prendre vie et l'expédier dans les limbes pour prendre sa place, comme dans *Le Roi et l'Oiseau* où le personnage du roi se fait escamoter par sa propre image.

Mais si, avec le dessin animé, nous gardons une certaine distance, il n'en est pas de même avec le rêve qui est également un récit imaginaire que nous nous racontons et où tout est également possible, mais dans lequel, tout comme *Alice au pays des*

merveilles, nous entrons. Le rêve est un récit imaginaire dont les signifiants prennent le corps de la réalité et quand nous nous y cognons dans un mur, nous connaissons réellement notre douleur. Durant le rêve, nous sommes en intimité avec notre inconscient et nous nous soumettons à ses lois. Dans l'inconscient, le mot, l'image, la réalité ont la même valeur puisqu'ils sont l'expression d'une écriture dont les lettres ont le même poids. Et comme dans l'inconscient, nous nous représentons nous-mêmes par un signifiant, nous percevons l'histoire que nous nous racontons comme réelle. Le rêve est une lucarne à travers laquelle nous entrapercevons notre vie inconsciente et ses mécanismes.

Quand un patient affirme que prononcer le mot bègue fait exister celui-ci aux yeux des autres, c'est qu'il y a dans son moi conscient une zone franche, c'est-à-dire une zone qui échappe à la loi commune où le mot n'est pas la chose et, comme le dit Magritte, le dessin d'une pipe n'est pas une pipe. Il y a une sorte d'enclave du fonctionnement inconscient dans le conscient. Dans cette enclave, le trait métonymique ne se contente pas de représenter la chose mais l'incarne. Le trait ne se réduit pas à la représentation de l'être mais se substitue à lui ; aussi, signifiant et signifié ne peuvent-ils pas cohabiter. Un des deux doit disparaître de la scène exactement comme l'image du roi se substitue à celui-ci.

C'est ce qu'expriment certains patients lorsqu'ils affirment l'impossibilité de dire le mot : ils sont un, pas deux. Leur représentant métonymique les effacerait de la scène réelle : c'est ainsi que l'on peut comprendre la terreur, la panique qu'expriment ces patients à l'idée d'entendre ou de prononcer le mot bègue qui équivaut pour eux à une mort subjective.

Est-ce que le refus de la nomination signe la structure de ces patients ? C'est la question ! Il n'est pas aisé d'y répondre. J'invite les orthophonistes qui, lors de supervisions ou de formations, évoquent souvent l'étrangeté de ce trouble qui les déroutent et parfois les déstabilisent, à se familiariser avec les notions de structure. Appréhender la structure psychique de leurs patients leur permettra, à défaut de les guérir, d'évaluer la limite de leur action thérapeutique. Conceptuellement, on ne peut guérir du bégaiement dans la mesure où la guérison implique le retour à un état antérieur de bonne santé que les bègues n'ont dans la grande majorité jamais connu, car ils naissent alors subjectivement bègues.

J'appelle la naissance subjective d'un être humain le moment où l'enfant ne se désigne plus par son nom propre mais par le JE, mot impossible à représenter car

à la fois commun à toute l'humanité et représentant l'unicité de chacun. Cette naissance est l'aboutissement d'un processus qui fait que nous naissons corps capable de représentations symboliques pouvant se représenter à lui-même pour advenir, dans un retournement dégageant une angoisse extrême, un être pouvant dire « je possède un corps ». Cette passation de pouvoir du soma au symbolique, ce coup d'état pouvant être vécu comme meurtrier, cette traversée que les autistes ont tant de mal à franchir, marque l'assomption à l'humanité. Ce franchissement, cette mue, peut nécessiter un étayage corporel pour maintenir une permanence historique de la personne en capitonnant le symbolique au substrat corporel.

C'est la raison d'être, c'est ainsi que je le conçois, du bégaiement qui est un surgissement, une survivance du corps dans le langage et qui vient faire étayage en général temporaire durant l'enfance dans cette phase si délicate du passage du moi au je. Il est des étayages qui deviennent inutiles et qu'on a négligé de retirer ou qui peuvent également partir, d'autres qui sont garants de la solidité de l'édifice ou qui ont fini par s'y confondre. C'est l'aporie dramatique à laquelle sont confrontées les personnes bègues quand elles prennent conscience qu'elles ont une dette existentielle envers ce qui les fait souffrir. Dette dont ils ne pourront jamais s'acquitter mais dont ils doivent apprendre à s'émanciper.

L'inclinaison de la tour de Pise est une réaction à une faiblesse structurelle de ses fondations. Il y a quelques années, elle menaçait de s'écrouler et les ingénieurs ont effectué des travaux pour la redresser mais ils se sont abstenus de la remettre droite pour deux raisons : la première, c'est qu'elle risquait de se fissurer et de s'effondrer sur elle-même, et la deuxième raison est que si cette inclinaison fut vécue à l'origine comme un malheur, elle est devenue au fil du temps à la fois une composante de son identité, l'emblème et la fierté de la ville et de ses habitants. Les nombreux touristes qui viennent la visiter, une fois leur curiosité assouvie et leur étonnement passé, peuvent la contempler pour ce qu'elle est... une très belle tour... et certaines beautés refusent d'être désirées...

Quand le jeune enfant qui bégaie est bilingue ; comment la recherche peut-elle guider la thérapie ?

Rosalee C. Shenker, directrice du centre de fluence verbale à Montréal

Je parlerai aujourd'hui du bilinguisme chez le jeune enfant dans la perspective des orthophonistes. Pour introduire le contexte, je rappellerai que plus de 50% de la population mondiale est bilingue et que le nombre des enfants bilingues dans le monde augmente. Actuellement, 66% des enfants sont bilingues et il existe plus de six mille langues à travers le monde. J'ai noté les quatre langues les plus fréquentes : la première est le mandarin, la deuxième l'espagnol, la troisième l'anglais et la quatrième l'arabe. Au Québec, la langue officielle est le français, mais la plupart des jeunes enfants apprennent l'anglais et le français. La langue de l'éducation est le français, mais beaucoup d'enfants parlent les deux langues. Je pense que le Québec est la province la plus bilingue au Canada. Il existe plus de quarante-cinq langues maternelles différentes, dont les langues aborigènes comme la langue des esquimaux. En France où la langue nationale est le français, beaucoup d'autres langues maternelles viennent des pays européens, africains et asiatiques, avec une diversité de langages et de cultures très riche.

Comme orthophonistes, nous sommes amenés à travailler avec ces enfants, mais beaucoup de problèmes se posent du fait du manque d'expérience des orthophonistes qui ne savent pas ce qui se pratique avec les enfants bilingues. Il y a peu de lignes directrices et peu de recherches sur le traitement, sur les besoins et les priorités qui changent avec l'enfant qui grandit. La prise en charge est complètement différente pour les enfants préscolaires et les enfants scolaires, les adolescents et les adultes.

Le bilinguisme, ce n'est pas parler deux langages parfaitement ou pouvoir s'exprimer dans une deuxième langue avec les compétences minimales. Cela couvre différents niveaux de compétences linguistiques selon les débuts du bilinguisme et selon les individus. Évaluer le niveau de bilinguisme est complexe. On trouve différents types de bilinguismes chez les enfants de 2 à 6 ans. Une première forme est le bilinguisme simultané où, dès la naissance de l'enfant, les

deux parents parlent deux langues ; généralement, un parent parle français et l'autre parent parle anglais, et chacun parle tout le temps le même langage. L'autre forme de bilinguisme s'appelle le bilinguisme consécutif : un langage est parlé à la maison - le parent peut comprendre et parler les deux langues mais il parle seulement une langue à la maison - et une seconde est introduite plus tard dans le développement de l'enfant, ça peut être à la garderie. Les enfants vont à la garderie dès l'âge de 6 mois jusqu'au commencement de l'école. L'enfant est alors familiarisé à une seconde langue à un très jeune âge. Une autre forme de bilinguisme est plus fréquente dans le contexte multiculturel : une langue maternelle est employée à la maison et l'enfant est exposé à une seconde langue seulement à l'école. Souvent à Montréal, les parents parlent une langue maternelle et l'enfant apprend le français à l'école. C'est souvent difficile pour ces enfants parce que les parents ne comprennent pas l'anglais ou le français.

L'objectif de cette présentation est de discuter des questions qui sont fréquemment posées par les orthophonistes et les parents. Je ferai aussi un bref résumé des études cliniques concernant les jeunes enfants bilingues.

Le bégaiement est-il influencé par la diversité linguistique ? La première question fréquemment posée par les orthophonistes est : *Y a-t-il une prévalence plus grande du bégaiement chez les enfants bilingues ?* Les résultats des premières études qui ont été faites il y a soixante ans maintenant disaient que le bégaiement était plus présent chez les enfants bilingues, mais les études ultérieures ont trouvé peu de différences entre les deux groupes. Il est difficile de tirer une conclusion générale à partir de résultats qui restent limités. Il manque des études sur les enfants bilingues et qui ne bégaiant pas. Les enfants qui ne bégaiant pas peuvent aussi avoir des périodes de disfluences. Des études montrent une augmentation des disfluences pendant le développement du langage dans les deux langues, pendant des périodes courtes mais fréquentes. Vers 4 ans, elles diminueraient. Dès l'âge de trois ans, l'enfant commence à utiliser les autocorrections pour mieux parler dans les deux langues. Les disfluences augmentent avec la complexité du langage chez les enfants qui ne bégaiant pas. C'est la même chose que nous voyons chez les enfants bilingues qui bégaiant.

Certains aspects peuvent contribuer à augmenter le bégaiement chez les enfants bilingues. Dans le bilinguisme précoce avant l'entrée à l'école, les faiblesses de l'enfant dans le domaine de la parole et du langage peuvent avoir une influence, et

c'est courant de voir une augmentation des bégayages comme dans le monolinguisme. Après 6 ans, la situation est différente. Certains enfants, par exemple, viennent d'un autre pays et ne parlent pas le français ; à 8 ans ils doivent apprendre une nouvelle langue à l'école immédiatement. Il est alors possible que le niveau d'anxiété sociale soit plus élevé chez ces enfants qui sont stressés par la mise en situation. La culture des parents peut aussi être dévalorisée dans le milieu où vit l'enfant, ce qui peut être une raison pour que les disfluences augmentent dans cette population.

La deuxième question est : *La fluence est-elle améliorée si l'une des langues de l'enfant n'est plus présente dans le quotidien de l'enfant ?* La croyance traditionnelle historique telle qu'on la trouve dans la littérature dit que l'enfant doit choisir parmi le lexique des deux langues, ce qui ralentit le processus langagier et peut entraîner un risque plus élevé de bégayer. Aussi, si deux langues sont parlées, une surcharge cognitive serait susceptible d'augmenter le bégaiement. Selon les études actuelles, les étapes du développement chez les enfants unilingues et bilingues sont comparables, et il y a plus d'avantages que de désavantages d'être bilingue, c'est mieux d'apprendre deux langues dès la naissance. Il n'y a aucune donnée scientifique qui permette de parler d'un inconvénient au niveau cognitif. La littérature actuelle dit que les enfants bilingues vont bénéficier d'avantages et non de désavantages, donc le bilinguisme c'est bon, ok ? Il n'y a pas suffisamment de preuves pour justifier la suppression de la première langue quand deux langues sont parlées. Ce n'est pas nécessaire de ne parler qu'une langue pour être fluent. Ce n'est pas un bon choix de couper une langue, la langue maternelle, de l'éducation, surtout si elle fait partie de la routine de la famille. La cause du bégaiement est liée aux autres problèmes de parole et de langage, pas au bilinguisme. Les différences culturelles peuvent entraîner une augmentation temporaire des disfluences, mais, c'est important de le noter, il n'y a pas plus de bégaiement dans les pays qui sont bilingues.

La troisième question est plus clinique, souvent les orthophonistes me demandent : *Est-ce qu'il est possible d'identifier le bégaiement quand les enfants parlent une langue qui nous est inconnue ?* Ce sera plus facile avec les bégaiements très sévères parce que les efforts et les blocages sont plus évidents à identifier. Plus les langues sont différentes, plus il est difficile de rendre compte finement du

bégaïement. En chinois par exemple, on pourra reconnaître les gros blocages, mais une analyse fine des disfluences sera difficile. Il y a peu d'études sur ces langues différentes, la plupart portent sur l'anglais, le français, l'espagnol. Voici quelques suggestions pour les orthophonistes : comptez seulement les disfluences complètement non équivoques, ignorez les disfluences équivoques, analysez des échantillons de parole plus courts. Les parents sont de bons conseils, c'est important de se mettre d'accord avec eux sur les disfluences, sur ce qui est du bégaïement ou non. Ce sont les bons partenaires dans l'évaluation d'un enfant bilingue.

Une quatrième question est posée fréquemment par les orthophonistes : *Comment dois-je évaluer un enfant bilingue qui bégaie ?* Est-ce que c'est plus complexe, plus long ? Je suggère que vous preniez deux échantillons, un dans chaque langue parlée par l'enfant. C'est important de comparer le bégaïement dans chaque langue et d'identifier les disfluences avec l'aide des parents. Dans notre clinique, nous voyons beaucoup de types de bilinguismes. Nous posons des questions pour avoir une histoire linguistique détaillée : quelle est l'exposition à la première langue, dans quel contexte, par qui les langues sont-elles employées, à l'école, à la maison, avec les grands-parents, etc. Quelles sont les compétences de l'enfant dans les langues parlées ? Je demande par exemple aux parents au cours de l'évaluation quelle est la compétence de l'enfant pour le langage expressif pour chaque langue, sur une échelle de 1 (pauvre) à 10 (excellent). C'est une bonne chose d'avoir ces informations pré et post traitement.

La cinquième question régulièrement posée est : *Est-ce que le traitement avec les enfants bilingues est plus long ?* Nous avons fait dans notre clinique une revue des dossiers de 54 enfants après le programme *Lidcombe*. Tous les enfants étaient exposés à deux langues, à la maison, à l'école, ils étaient préscolaires (la moyenne d'âge était de 50 mois) et n'avaient pas d'autres problèmes de parole et de langage. Il y avait 45 garçons et 9 filles. Nous avons trouvé que le bilinguisme n'est pas un facteur agissant sur la durée du programme, les enfants ne mettent pas plus de temps à récupérer que les enfants bilingues. La sévérité du bégaïement avant le traitement est un facteur prédictif, il faudra quelques séances de plus que pour un bégaïement léger.

La sixième question est : *Faut-il traiter le bégaiement dans les deux langues employées par l'enfant afin d'améliorer la fluence des deux langues ?* Quelques directives peuvent être données mais il existe trop peu d'études. Les études de cas (arabes/anglais, mandarin/anglais, français/anglais, turc/baluchi) qui ont été réalisées montrent que l'amélioration de la fluence d'une langue s'est étendue à la deuxième langue. Quand le traitement est donné seulement dans une langue, le transfert se fait spontanément dans la deuxième langue. Il n'y a pas d'études de comparaison de groupes uni/bilingues, c'est un grand besoin maintenant pour la prochaine étape dans les recherches sur les enfants bilingues.

En conclusion, je dirai que beaucoup de travail doit être fait afin de mieux comprendre l'importance du bilinguisme lors de l'évaluation et du traitement du bégaiement. Il manque des données scientifiques obtenues à partir de l'étude des groupes plus grands d'enfants qui ne bégaiement pas. Il est nécessaire que des études soient menées sur les différentes langues employées par les enfants. Nous avons besoin de la collaboration des orthophonistes au niveau international.

Quand l'intime fait irruption dans les premiers apprentissages relationnels

Claude Beaubert, orthophoniste

La méthodologie de cette étude est la suivante. Trois registres relationnels - la relation visuelle, la relation sexuelle et la relation parlée - sont comparés sur une période spécifique, celle des apprentissages, et ce, sur un point : les premiers ennuis causés par l'irruption de l'intime dans la relation, soit le rougissement, les pannes sexuelles et le bégaiement.

Pourquoi cette période et ces trois registres ?

Simplement parce que le bégaiement apparaît pendant cette période de rodage des mécanismes relationnels verbaux, puis bascule du statut de gêne à celui de pathologie quand l'enfant devient conscient du trouble que ses difficultés d'élocutions provoquent chez son interlocuteur. Ce moment précis est capital pour la mise en place d'une thérapie et pour son pronostic.

Pourquoi ces trois registres ? Le registre de la parole et du bégaiement, bien entendu parce que c'est l'objet même de cette rencontre, mais aussi parce que le bégaiement est d'autant plus fort qu'il n'y a ni contact visuel ni contact physique. Le registre visuel parce qu'il se situe justement hors de la parole et que ses mécanismes sont assez simples. Le registre sexuel au contraire parce que ses mécanismes mêlent à la fois le contact physique, le contact visuel et le contact parlé.

Lors de l'apprentissage de ces trois registres relationnels, des difficultés très comparables peuvent apparaître. L'étude des moyens mis en œuvre pour surmonter ces difficultés était le cœur de mon travail. A la lumière de ces comparaisons est apparu que bien souvent les premiers mécanismes utilisés pour surmonter les premières difficultés sont des PIEGES, pièges structurels dont le patient puis aussi – et cela est très important - les thérapeutes auront beaucoup de mal à se sortir.

L'INTIME :

Le titre parle d'« irruption de l'intime ». Je vous propose d'expérimenter par vous-mêmes, ici, cette « irruption de l'intime ». Vous voyez, déjà il y a un petit frisson

d'appréhension qui parcourt les gradins... et en même temps l'envie d'en savoir plus. Donc qui parmi vous accepterait, pour une toute petite minute, de venir ici avec moi parler, rassurez-vous non pas de l'Intime, mais tout simplement de son intimité ?... (*Personne... j'ai dû me tromper de colloque !*) Et bien voilà, l'intime commence quand on a envie de dire « non, ceci ne concerne que moi ». Parler de son intimité, c'est aller au-devant de deux difficultés. La première difficulté : prendre par exemple le risque de rougir devant quatre cents personnes. Et alors, est-ce grave d'être dix secondes plus rose ou plus pâle que d'habitude ? Non, pas du tout si l'on voit la couleur rose. Oui, c'est gênant si l'on voit le signal rose. Et que signale le signal rose ? Qu'à côté de la communication officielle vient se glisser une communication officieuse. Ce qui fait peur, c'est cette irruption involontaire, incontrôlable, d'une réaction corporelle, émotionnelle qui, elle, ne dira rien de clair mais ouvrira la porte à une multitude d'interprétations. La seconde difficulté est une barrière symbolique : nous avons appris, dès trois, quatre ans (tiens, comme par hasard, c'est la période d'apparition du bégaiement) que, par convention sociale, certains mots, certains actes, étaient admis dans un certain cercle relationnel mais pas dans un autre. Le plus grand cercle, c'est moi et tout le monde, le plus petit, c'est moi et mon corps. Il y a des cercles intermédiaires : moi et papa maman, moi et mon chéri, moi et mes vrais amis. Qui dit territoires dit protection mais aussi frontières, intrusion, viol, violence. Oui, la communication humaine associe protection et violence, surtout à propos de l'intime. Il faudra absolument s'en souvenir dans la thérapie.

Quand je protège mon intimité, ce que je protège, c'est le peu d'espace personnel qui me reste entre les obligations sociales et les obligations corporelles, obligations plus ou moins surprenantes, plus ou moins contrôlables. Mais je ne fais pas que protéger, je cache aussi ; ce que je cache, c'est mon incapacité à maîtriser parfaitement et l'intime et le social. Autrement dit, nous sommes au cœur de la problématique du bégaiement... et hélas, au bord du piège. Avançons de quelques pas !

PREMIERS APPRENTISSAGES, PREMIERES DIFFICULTES

Débutons par le rougissement et donc la relation visuelle. Son apprentissage se fait tout seul. Partons d'une anecdote. Un homme regarde avec insistance une jeune femme, celle-ci, agacée, le regarde à son tour et lui dit : « Vous avez fini de me dévisager comme ça ?! » Il réplique : « Non, non vous vous trompez, je ne vous

dévisageais pas, je vous en-visageais ! » Elle rougit. Dans le premier temps, la jeune femme protège son intimité très clairement et très franchement, et elle ne rougit pas. Dans un second temps, des sentiments plus intimes font irruption et elle rougit. Conclusion : on ne peut rien contre l'irruption d'une réaction corporelle, les moyens pratiques de la mise en relation (regard et parole) sont à peine perturbés. Par contre, la relation elle-même est malmenée, voire interrompue. Poursuivons avec la relation parlée : dans ce cas, il y a apprentissage. Le jeune enfant est aidé par les adultes dans cet apprentissage sur deux plans : celui des outils techniques - vocabulaire syntaxe etc. - et celui des mécanismes relationnels - respect de l'interlocuteur, etc. Et c'est justement quand la conscience de l'interlocuteur et de soi devient claire que le bégaiement peut advenir. Paul parle seul à son nounours, maman arrive et dit : « Que dis-tu à ton nounours ? » Il y a collision entre l'intimité et le social, et le bégaiement surgit. Là aussi, l'outil technique (la parole) est perturbé ou même devient inutilisable, la relation est bilatéralement malmenée.

Pour la relation sexuelle, les conditions d'apprentissage sont très spécifiques. L'intimité étant omniprésente, ou bien on partage cette intimité et on apprend ensemble, ou bien on est extérieur à cette intimité et on ne s'en mêle pas directement. Premiers essais sérieux et éventuellement premiers problèmes. Là encore, il y a irruption du dysfonctionnement sans aucun contrôle possible, là encore, il y a « perte des moyens pratiques de la mise en relation » et perte du plaisir relationnel.

Le piège vient de s'ouvrir. Vous me direz : « mais où est-il, on ne voit rien ? » Normal, c'est un piège.

Comment réagit-on à ces difficultés somme toute relativement banales ? La réaction la plus immédiate et aussi la plus fréquente est de faire comme si de rien n'était. Mais elle n'est pas toujours possible. Ainsi dans une relation sexuelle, en cas de « panne », le garçon ne peut guère faire « comme si », alors que c'est possible pour la fille. C'est pratique pour elle dans l'immédiat, risqué à moyen et long terme. C'est à l'inverse immédiatement gênant pour le garçon, mais cela a l'avantage, si l'on peut dire, d'obliger à intégrer franchement ce problème dans la relation qui, par chance, est déjà sur le registre de l'intime et sans pression temporelle immédiate.

Par contre, avec le bégaiement, faire semblant n'est pas possible (quoique !) même si faire comme s'il n'y avait rien est omniprésent, ce qui crée un malaise dans la

relation. Et comme cette relation parlée n'était sans doute pas sur le plan intime, aborder ce malaise sera délicat. D'autant que le temps presse ; on attend le mot suivant qui cachera ou pas la misère.

Ainsi, après le grain de sable initial, deux voies se présentent. L'une très simple au début : ne pas réintroduire de discussion sur ce sujet : pas d'échange sur l'échange, autrement dit, pas de méta-communication. L'autre voie débute mal, pas question de faire semblant, donc le problème doit faire l'objet d'un dialogue... qui se passera bien ou mal. Rien n'est gagné mais le processus vers une solution n'est pas faussé comme il l'est de façon presque invisible dans la première voie.

Vous commencez à deviner le piège... Contrairement à la difficulté, le piège doit être attirant. Avançons un peu plus.

Le rougissement ne se maîtrise pas et personne n'espère le faire, contrairement au bégaiement et aux pannes sexuelles. Du coup, aucune attente ne pèse sur une résolution technique du problème (qui n'est d'ailleurs pas vécu comme un problème technique mais bien comme un aléa relationnel). Et si une aide est apportée, elle le sera simplement par une méta-communication mais en aucun cas sur l'attente d'une solution technique : « Je vous ai fait rougir » ou « Arrête d'être belle, tu me fais rougir. »

Pour le bégaiement, comme dans la panne sexuelle, l'outil relationnel ne fonctionne pas bien, mais on peut quand même poursuivre tant bien que mal la relation parlée et l'on n'est donc pas obligé d'aborder la composante relationnelle. On peut, comme pour le rougissement, faire comme s'il n'y avait rien, mais contrairement au rougissement, on espère quand même un rétablissement de la maîtrise de l'outil relationnel.

LES DIFFICULTES PERSISTENT, LA THERAPIE AUSSI

Vous l'avez compris, pour certains c'est trop tard, déjà le piège se referme. Ce n'est guère de leur faute. Le piège est sophistiqué. Deux registres : l'un social, l'autre intime. Deux niveaux de dysfonctionnement : l'un relationnel, l'autre concret, et, complication supplémentaire, le relationnel lui-même a deux niveaux : la communication et la méta-communication. Et pour le bégaiement, une peau de banane de plus : le matériel nécessaire à la réparation (la parole) est justement celui qui est tombé en panne !

Au départ, un grain de sable relationnel coincé entre l'intime et le social. L'outil relationnel (bouche, peau, sexe) utilisé à ce moment-là vacille. On se précipite pour

le remettre d'aplomb. La relation elle-même est un peu plus perturbée. Le grain de sable devient petit caillou, toujours coincé dans un endroit où personne ne pense à le chercher. La relation est de plus en plus boiteuse.

Plus je cache, plus ça va mal, plus ça va mal, plus je voudrais cacher. Plus le malaise intime fait douloureusement irruption, plus il est délicat d'aborder ce registre intime. Plus on s'éloigne du secours de l'intime, plus on se cramponne à l'illusoire matérialité de l'articulation.

« Mais que fait la thérapie ? » demanderez-vous, inquiets. Sombre-t-elle dans le même piège ?

La thérapie ! Si vous saviez d'où elle vient ! Elle vient du fond du piège. Il y a cent ans, on proposait des prothèses articulatoires introduites dans la bouche; il y a soixante-dix ans, on opérait la langue et hier, on proposait des générateurs de bruit blanc ou de minuscules boîtes à rythme. L'histoire de la thérapie est l'histoire de la sortie du piège. Aujourd'hui, elle n'est plus dupe, mais elle pourrait faire encore mieux. Car elle sait que la permanence du bégaiement, c'est aussi la permanence d'une autre petite voix. Et cette petite voix de l'intime, on ne veut pas l'entendre, on ne veut pas en parler, quand on parle à quelqu'un d'autre. Pas ici, pas maintenant ! On voudrait que la vraie voix occupe tout l'espace. Mais ce n'est pas le cas. Alors on nie la réalité en voulant nier simplement la petite voix. Et l'on est mal, et ça se voit, et ça s'entend. On est mal pas forcément à cause de ce que dirait la petite voix, c'est peut-être même insignifiant. On est mal de nier la réalité bancale de la relation, alors même que l'on sait bien que l'interlocuteur la voit cette réalité bancale !!

Il serait bien maintenant que le thérapeute et son patient, armés tous les deux du même courage bienveillant, disent, se disent : « IL N'Y A PAS DE GUERISON STABLE, PAISIBLE, SANS LA RESTAURATION D'UNE PAROLE VRAIE SUR LA COMMUNICATION REELLE ». Cela veut dire pour un adulte apprendre à parler avec ses interlocuteurs de sa difficulté, pour la gérer ensemble. Ce n'est pas une position théorique : c'est le long et délicat apprentissage d'un vrai savoir-faire. Cela veut dire pour un enfant que les adultes vont l'aider à écouter cette petite voix et, qu'ensemble, ils constateront que, quand le bégaiement n'a plus rien à dire, il se tait et disparaît !

Je trouve que c'est un beau programme !

L'intimité dans tous ses états

Self-help (Paris) : Sophie Alis-Schmitt, Sammy Goulard, Martine Letournier, Alain Paute, Isabelle Pinot

Tout d'abord, le déroulé de notre spectacle d'une durée de 30 minutes :

- 1) Témoignage d'Alain
- 2) Sketch « *Téléphone sonne sonne* ». Tous les cinq
- 3) Témoignage de Sophie
- 4) Témoignage d'Isabelle
- 5) Sketch « *Entretien d'embauche de Télé conseiller APB* ». Isabelle, Sammy et Sophie
- 6) Témoignage de Martine
- 7) Sketch « *Drague sous l'abribus* » Alain, Martine et Sophie
- 8) Témoignage de Sammy
- 9) Sketch « *Manifestation Contre le Bégaiement* » tout le colloque !!!

Et maintenant, un texte écrit par Isabelle pour mieux comprendre : « comment a-t-on pu en arriver là ! » Puis à la suite, les quatre sketches dans l'ordre d'arrivée, bonne lecture !

Notre spectacle d'une demi-heure avec la première manifestation de personnes bègues de l'histoire en clôture, n'a pas été de tout repos. PARIS ne s'est pas fait en un jour ! Le spectacle du Self-help PARIS pour le Colloque non plus !

Nous avons commencé à nous y préparer à partir du mois de Juin 2013. Au début de l'aventure, dix personnes du self-help souhaitaient y participer, puis certaines se sont désistées. Il a été demandé dès le départ, à chacun, un investissement personnel important dans ce projet pour lequel nous ne devons rien nous interdire.

Au début, nous sommes partis de « la feuille blanche » en élaborant un brainstorming, c'est-à-dire une énumération de tous les mots qui nous venaient à l'esprit.

En septembre, nous avons établi un plan en rapport avec le thème du colloque *Le bégaiement et l'intime*. Ce plan comportait les différentes étapes de la vie (enfant, adolescence, adulte).

En octobre, notre spectacle étant *L'intimité dans tous ses états*, l'idée de témoignages nous est apparue intéressante, mais nous nous posions encore beaucoup de questions pour les présenter sur scène.

Puis en novembre, nous avons pensé que cela serait bien de mélanger des témoignages et des sketches en rapport avec le contenu des témoignages. Des idées de sketches nous sont alors venues avec une sonnerie de téléphone traumatisante en jouant sur le visuel, la manif contre le bégaiement qui nous a paru comme une évidence avec Super Bègue et Bégocifer, l'entretien d'embauche pour être télé conseiller et la drague d'une femme bègue dans un abri bus.

Au mois de décembre, nous avons approfondi un peu plus le détail des sketches puis nous avons choisi d'alterner des témoignages et des sketches afin que cela soit plus varié. Nous avons alors commencé à travailler les dialogues rapidement en les interprétant pour nous rendre compte du rendu.

En décembre, janvier, nous avons commencé à décider des différents rôles que chacun devait interpréter dans les sketches.

Une écriture concernant le contenu de chacun des sketches s'est alors réalisée petit à petit collectivement ou par chaque personne intervenant dans ceux-ci.

A la mi-février, nous avons commencé à répéter certains passages de sketches ou témoignages, nous étions alors plus que cinq et quelques modifications ont alors été apportées suite à des désistements. Nous avons également travaillé notre mise en scène pour que l'enchaînement soit le plus fluide possible.

Puis, au mois de Mars, nous répétions entièrement de manière intensive toutes les semaines même le samedi de la dernière semaine et encore deux jours avant le jour J.

En conclusion, la préparation de ce colloque a nécessité beaucoup de travail mais nous avons bien été récompensés par un triomphe d'applaudissements lors de notre spectacle.

Pour ceux qui m'ont vue sur scène dans notre spectacle, j'étais l'anonymus de la sonnerie du téléphone, la thérapeute de l'APB, la Secrétaire Générale du PTB (Parti des Travailleurs Bègues) et puis surtout, une personne qui a pu, ce jour là, dépasser sa peur de bégayer en public avec la surprise de voir les spectateurs m'applaudir à l'énoncé de mon nom. Je n'en reviens toujours pas !

Isabelle Pinot

Téléphone sonne sonne

Après son témoignage, Alain commence à chanter la chanson de Nino Ferrer : « Gaston y a le téléphone qui son et y a jamais person qui y répond » ! Martine, Sammy et Sophie le rejoignent sur scène en tapant des pieds et en scandant : Non nonnonnon !

Martine : C'est dommage, je n'ai pas pu aller à mon rendez-vous avec mon psy pour parler de ma peur du téléphone !

Sophie : Moi c'est pareil, j'ai peur du téléphone, je suis SONNERIEPHOPIQUE, je tremble dès que j'entends le téléphone sonner !

Martine et Alain : Moi aussi, je suis SONNERIEPHOPIQUE !

Sammy : Ah bah moi, c'est tout le contraire, j'adore le téléphone, je suis SONNERIEPHILE !

Isabelle arrive alors masquée avec son téléphone à la main qui sonne en marchant (effet de poursuite) et en s'approchant de nous.

Tous les quatre nous crions : Qui veut répondre, qui veut répondre ?

Isabelle s'approche vers chacun d'entre nous dans l'ordre ci-dessous :

Alain reste pétrifié en criant : Maman, maman, il est revenu, c'est pas possible !

Martine repousse le téléphone et recule en criant : Va-t'en, va-t'en ou je te coupe la ligne (prévoir ciseaux), dégage ou je te casse.

Sophie court en criant (geste de se boucher les oreilles) : Je suis pas là, je veux pas répondre, j'ai peur, au secours !

Elle va se cacher derrière le rideau.

Sammy n'a pas peur du téléphone, il est « sonneriephile », et lorsque Isabelle s'approche de lui, il décroche le téléphone en disant : Je t'aime téléphone, je t'aime à la folie !

Isabelle dépitée, enlève son masque et crie : Un bègue sonneriephile, on aura tout entendu.

Puis elle s'en va en grognant : Oh lalalala, je change de métier, ça fait chier !

Entretien d'embauche de Télé conseiller APB

Sophie : Bonjour madame, bonjour monsieur

Isabelle : Bonjour madame

Sammy : Asseyez-vous, je vous en prie. Nous sommes assez pressés, donc nous allons faire vite. Vous êtes bien madame Sophie Parlebien ?

Sophie : Oui monsieur

Isabelle : Et vous venez pour l'offre de télé conseillère à l'APB ?

Sophie : Oui madame

Isabelle : Vous bégayez ?

Sophie : Oui madame

Sammy : Vous êtes sûre ?

Sophie : Eh bien à vrai dire ça dépend, des fois oui des fois non, car j'ai le bégaiement capricieux et il survient souvent à un moment où l'on ne s'y attend pas. Mais ne vous inquiétez pas, il finit toujours tôt ou tard par se manifester.

Sammy : Mouais (songeur)... Nous recherchons spécifiquement une personne qui bégaië, et qui bégaië depuis longtemps. Vous n'avez pas intérêt à être une impostrice. Vous avez vu *Bienvenue chez les Ch'tis* ? Vous avez vu où finit celui qui essaye de tricher et de prendre la place de quelqu'un d'autre ?

Sophie (songeuse) : C'est le Nooord...

Sammy : Bon... Maintenant montrez-nous comment vous bégayez !

Sophie : C'est-à-dire ?

Isabelle : Oui, si vous bégayez, vous avez sûrement dû voir des orthophonistes. Ils ont dû vous apprendre le bégaiement volontaire, le bégaiement inverse. Alors faites-moi voir. Vous allez bégayer à 43%.

Sophie : Vous êtes sûre que vous ne préférez pas 41%, c'est mon niveau habituel, dûment constaté par mon orthophoniste.

Sammy : Ne jouez pas au plus malin. Allez-y... Faites semblant de répondre à un appel. Vous dites « APB bonjour ».

Sophie : APBB.....bb.....bonjour, Sophie Parlebien à votre écoute. (Elle regarde l'orthophoniste).

Isabelle : Oui c'est pas mal. Maintenant bégayez à 67%.

Sophie : APBBBBB....bbbb...bonjour, Sophie Parlebien à votre écoute.

Isabelle : Votre rôle est simple, répondre à toute demande : informations sur les dernières réunions, les derniers congrès. Faire connaître l'APB, contacter les

personnes qui bégaiant pour les faire adhérer, vendre des livres aux personnes qui bégaiant, demander des dons. Mais j'insisterai avant tout sur la nécessité de vendre des places pour le colloque du 4 avril.

Sophie : Ah oui le colloque... Il faudrait faire venir combien de personnes à votre avis ?

Sammy : Oh ça va être énorme: Environ 40 000. C'est un gros truc, on a loué PARIS BERCY. On compte notamment sur Yoann Fréget pour faire la première partie. Votre salaire ne sera pas fixe. Il sera au prorata du nombre de nouveaux adhérents que vous obtiendrez par mois. Vous partez évidemment d'une base qui sera le SMIC, puis nous avons élaboré une grille très simple pour les bonus. 3 euros par nouveaux adhérents, 50 adhérents : 200 euros, 100 adhérents : 500 euros, 200 adhérents : 1200 euros.

Sophie : Oui, mais cela fait quand même beaucoup de travail et de monde à convaincre pour gagner un salaire à peine décent...

Isabelle : Sinon, on peut aussi vous proposer en prime des séances d'orthophonie gratuites : 1 séance offerte pour 10 nouveaux adhérents.

Sophie : D'accord, mais avec quelle orthophoniste aussi ? Parce que toutes ne se valent pas, certaines sont spécialisées dans le bégaiement, et d'autres pas !

Sammy : Je ne citerai pas de nom ici, je vous rappelle que cet entretien est filmé et vu par beaucoup de monde !

Isabelle : Maintenant, est-ce que vous pourriez vous présenter et nous dire en quoi cet emploi vous intéresse ?

Sophie : Auparavant j'occupais un poste de colleuse de code barre chez Tati où je parlais très peu. Je travaillais toute seule au 3^e sous-sol du siège du magasin et j'avais pour seule compagnie un rat qui se promenait dans la tuyauterie !

Sammy : Et ça ne vous plaisait pas ?

Sophie : Non, je n'en pouvais plus... (Soupirs) ! Je crois que j'ai fait le tour de ce poste, et maintenant, j'aimerais essayer quelque chose de plus... relationnel, avec de vrais contacts humains. Et en plus, j'adore le téléphone !

Sammy : Vous pensez que ce poste pourrait vous convenir ?

Sophie : Oui, tout à fait ! Depuis longtemps, je ressens en moi un vrai tempérament commercial, et vous savez, certaines personnes bègues sont très douées dans ce domaine !

Isabelle : Mouais (incrédule)... l'APB ce n'est pas que du commerce (elle se lève). L'APB c'est au-dessus de ça, c'est une source d'information pour les plus démunis,

une porte ouverte pour ceux qui sont perdus. L'APB c'est, c'est...

Sophie : Un message d'espoir!

Isabelle : Voilà qui est bien dit! Vous me plaisez, vous êtes prise à l'essai pour deux semaines.

Sophie : Merci ! (Poignées de main, Sammy ne veut pas me serrer la main, on range nos chaises.)

Drague sous l'abribus

Alain est assis avec un gros casque sur les oreilles, Martine arrive et s'assoit sur la chaise à côté, se rapproche et le bouscule, il recule et la regarde avec stupeur.

Martine : Je vous fais peur !

Alain : Pas du tout, bien au contraire.

Martine : Depuis le temps que l'on prend le bus ensemble, à la même heure, sous le même arrêt, j'ai l'impression de vous connaître !

Alain : Je dois vous faire une confidence, je vous avais remarquée et cela me fait plaisir que l'on puisse parler, faut dire, vous m'avez toujours intimidé.

Martine : Ben moi, cela fait longtemps que je vous regarde sans pouvoir engager le dialogue avec vous. Enfin, je me libère et je peux vous parler, moi qui bégaie.

Alain : Ah bon, vous bégayez, cela ne vous empêche pas d'être très, très jolie !

Martine : Merci, c'est gentil.

Alain continue à parler.

Intervient Sophie, une Américaine tout simplement heureuse d'être à Paris, elle a un chapeau de paille style cow-boy, des grosses lunettes, plus un paquet de chamallows.

Sophie : Aow ! Excusez moi Monsieur et Madame, de venir parler vous comme ça mais je me suis perdue in Paris, je cherche la Tour Eiffel, vous la connaissez ? J'ai marché all day long, I'm exhausted, je suis si fatiguée. Oh, je m'assois, j'ai si mal aux pieds, j'enlève mes chaussures !

Elle s'assoie et commence à enlever ses chaussures

Alain l'arrête et l'empêche d'enlever ses chaussures (geste de se boucher le nez...).

Alain : Vous pouvez garder vos chaussures, la tour Eiffel, the Eiffel tower elle est juste derrière vous !

Regard de myope de Sophie qui enlève ses lunettes, se relève, se retourne, fait le tour de l'abri bus. Derrière donc sur l'écran une photo de tour Eiffel et bus.

Sophie : What d'you say ? Oh merci beaucoup, I am sosorry, je la vois maintenant, qu'elle est grande, qu'elle est belle ! By the way I love Paris, Paris is wonderful ! Vous avez de la chance d'habiter dans la plus belle ville du monde !

Regards énervés de Martine et Alain qui regardent leurs montres, jettent un coup d'œil pour voir si le bus n'arrive pas ; se détournent de Sophie.

Martine et Alain : En ce moment, effectivement, on a beaucoup de chance !

Sophie se rassied à côté d'Alain.

Sophie : Paris c'est la ville de, comment you say, "les amoureux" ! Les Français sont si mignons, vous êtes, comment on dit, Romeo et Juliette !

Alain : On n'en est pas encore là, mais rien n'est impossible !

Sourire extatique et rêveur de Martine au jeune homme.

Martine : Ça se voit tant que cela qu'on est faits l'un pour l'autre !

Sophie leur tend un paquet de chamallows, en a plein la bouche ; jambes écartées, se tape les cuisses.

Sophie : Oh oui bien sûr ! Voulez-vous un bonbon ? Aux Etats-Unis, on aime beaucoup les bonbons, aussi les hamburgers ! Et les French fries ; et les French kiss of course.

Air complice avec les amoureux, donne du coude à Alain.

Martine (ton agacé) : Non merci, bon maintenant, vous voyez pas que vous nous gênez, Juliette a envie d'être seul avec son Roméo voyons !

Alain : Et Roméo a envie d'être seul avec sa Juliette !

Sophie : Ok, ok, I got it, sorry, exciousez moi de m'introduire comme ça dans votre intimacy ! (regard vers le public, accent français et voix normale) : « Mais c'est bien ça le sujet du jour, non, l'intime ??! »

Alain et Martine prennent une chaise et s'en vont sur le côté, Sophie de l'autre avec la dernière chaise (derrière le rideau).

Manifestation Contre le Bégaiement (avec tout le colloque)

Alain parle au public : Merci d'être venus si nombreux à la MCB, ben quoi la MCB, la Manif Contre le Bégaiement ! Eh oui les amis, nous sommes ce midi au moins 100 000 ! Ouaiiii ! On ne vous entend pas, au moins 100 000 ! Ouaiiii ! 20 000 selon la police ! Hou, 20 000 selon la police, hou ! Voilà les leaders des principales organisations syndicale, vous les connaissez tous !

Chacun va donner le nom de son organisation syndicale et sa fonction, tout en gardant son prénom et son nom, commence SAMMY avec son LCL.

LCL : Ligue pour la Communication Libre (Sammy GOULARD) et le public applaudit

FPB : Fédération des Patrons Bègues (Alain PAUTE)

FB : Force Bégaiement (Martine LETOURNIER))

PTB : Parti des Travailleurs Bègues (Isabelle PINOT)

SSB : Syndicat des Standardistes Bègues (Sophie ALIS-SCHMITT)

Alain : Allez, tous ensemble de Reuilly à la Bastille, ouaiiii !

Nous tous : Tous ensemble de Reuilly à la Bastille ! Ouaiiii !

Nous tous sur scène, pour commencer :

1/ Bégaiement t'es foutu, on est dans la rue ! Tout le monde avec nous ! Bégaiement t'es foutu, on est dans la rue, bégaiement t'es foutu, on est dans la rue ! Nous tous descendons tranquillement et allons faire le tour de la salle, c'est nous cinq qui sommes en tête du cortège, important.

2/ Bégaiement, si t'es encore là, on te jette, on te jette. Bégaiement, si t'es encore là, on te jette à bout de bras ! (x 1)

3/ Bégaiement, on veut s'exprimer librement ! (x 2)

4/ Attention bégaiement, on va foutre le boucan. Attention bégaiement, tu s'ras pas gagnant ! (x 2)

5/ Bégaiement, tu n'as plus le droit, de nous donner une vie de chien. Bégaiement, laisse-nous le choix de parler mieux, de parler bien ! (x 2) (Sur l'air des Enfoirés)

Alain (une fois le tour de salle accompli, en bas des escaliers) : Ça y est, nous sommes tous arrivés à la Bastille, c'était la manif la plus courte de l'année !

Pendant ce temps, nous remontons sur scène pendant que le public se rassied.

Alain : Voilà, vous venez d'assister, en toute intimité, à une création collective du self-help Paris pour le colloque de l'APB.

END

Intime, affect, parole

Laurent Danon Boileau, professeur émérite à Paris Descartes, Modyco CNRS, psychanalyste SPP.

Paradoxe :

Il y a assurément un paradoxe à associer intime et parole. L'intime, comme l'on sait, qualifie ce qui est enfoui sinon secret et caché, et que l'on se refuse d'ordinaire à dévoiler à autrui. Or la parole suppose une communication, une mise au jour, une mise en extériorité qui contrevient apparemment à cette perspective. Dès lors, comment penser le lien entre l'un et l'autre? L'articulation, à n'en pas douter, est complexe et contradictoire. Et pourtant, c'est sans doute à cette pliure même que sourd ce qui constitue le ressort essentiel de la parole, je veux dire l'affect et ce qu'il révèle au sujet de ce que jusque-là il ignorait de lui-même. Il résulte en effet de la mise en mots des fondements du sujet une expérience qui, faute de cette émergence langagière, le prive en fait de toute intimité.

Comme on va le voir, cette complexité se donne à lire dès l'étymologie des termes essentiels qui disent la parole et le langage. C'est d'ailleurs ce qui m'a incité de les commenter.

Une définition de l'intime ?

Auparavant toutefois, je voudrais gloser rapidement le terme d'intime. Intime, intimité, confessions intimes, journal intime. Paradoxe d'un contenu que l'auteur couche sur le papier pour établir quelque chose destiné à soi mais à plus que soi tandis cependant qu'il n'entend pas le « dévoiler à tout le monde » puisque il entend que cela reste intime. Parties intimes aussi. Expression qui convoque la question de la pudeur, du rapport à la loi, à la connaissance du Bien et du Mal révélée sitôt le péché originel perpétré.

Toutefois, si l'intime est ce qu'il y a de plus profond au plus profond de nous mêmes, peut-on pour autant poser que l'inconscient, en nous, soit ainsi qualifiable ? Rien n'est moins sûr. En effet, pour qu'une réalité soit réputée intime, il faut qu'elle ait pu être mise en mots. Ce qui demeure en nous aphasique est en deçà de l'intime. L'intime exige le recours aux mots. Il doit être exprimé, ou à tout le moins exprimable. Mais alors de quelle qualité s'agit-il ? Comme le rappelle Victor Hugo, intime est le superlatif d'intérieur. Et si intérieur s'oppose à

extérieur, intime ne s'oppose à rien, du moins dans la langue. Le terme d'« extime » qui désignerait ce qui nous est plus qu'étranger, n'existe pas. L'intérieur est solidaire de l'extérieur, ils forment couple. C'est d'ailleurs cette démonstration que déploie le linguiste Emile Benveniste pour expliquer la valeur du suffixe de comparaison *-ieur* (désignant l'un des deux membres d'un couple). En revanche, pour le suffixe de superlatif *-ime*, rien ne vient faire pendant.

Dans ce qui suit, je vais donc m'efforcer de montrer en quoi et comment la parole peut se constituer en expression de l'intime. Puis je montrerai en quoi elle constitue alors une limite du monde interne au sujet, pour finalement souligner comment, lorsqu'elle semble laisser échapper toute désignation adéquate, la parole se fait symptôme de cet intime vers lequel elle fait signe par effet de lapsus ou de bégaiement. Et pour ce faire, je vais m'appuyer sur l'étymologie des principaux termes et racines qui disent la parole en soulignant à chaque fois les liens qu'ils tissent avec l'intime.

La parole comme expression de l'intime

Le langage, donc, n'est pas seulement ce qui sert à communiquer avec autrui. Il est porteur d'une seconde fonction qui n'est pas moindre, même si elle est parfois négligée. C'est celle qui permet de mettre de l'ordre dans ce que l'on voit et ce que l'on éprouve, de « rendre compte de soi à soi-même, d'exprimer son inexprimable cœur » comme le rappelle Chateaubriand lorsqu'il cherche à expliciter les raisons qui l'ont convaincu d'écrire les Mémoires d'Outre Tombe. Le langage que l'on s'adresse à soi-même est essentiel. C'est d'ailleurs celui que l'on trouve chez le très jeune enfant. Nombreuses sont les observations qui le montrent parcourant son univers familier, pointant tandis qu'il les découvre divers objets, et ponctuant d'un « ça ! » plein de satisfaction ce qu'il est parvenu à reconnaître après un instant de légère incertitude. C'est aussi cet usage-là du langage qui, dans la fameuse scène du jardin public de la Nausée, permet à Roquentin d'apaiser son angoisse face à l'Étant, lorsqu'il s'avise que ces animaux monstrueux qu'il a vu un temps s'enfoncer dans le sol sans savoir ce qu'ils voulaient ne sont finalement que des racines : le mot de *racine* permet à la chose perçue mais inclassable et impensable, hideuse et menaçante dans son silence même, de retrouver la paix familière des objets que l'on sait nommer et qui dès lors ont perdu toute inquiétante étrangeté par un retour rassurant dans l'Être.

Il est une racine associée au langage qui souligne ce fait que le langage constitue avant tout une transformation particulière, laquelle conduit à l'établissement du monde intime par la conversion d'un en-deçà du sujet autrement condamné à rester muet. Il s'agit là de la racine *fari/phèmi* que l'on retrouve dans enfant, aphasique, affable, effaré.

L'aphasique, tout comme l'in-fans, l'enfant, sont de ceux qui ne peuvent pas exercer la puissance du *fari* et se voient privés de cette capacité à convertir un état d'âme - enregistrement muet du visuel ou du mouvement - en contenu de parole. Cette racine *fa/bha* donne également naissance à la première syllabe de *fā-bula*, ce récit qui organise ce qui jusque-là n'en n'avait point, ou bien encore dans celle de *fā-tum*, mot latin qui désigne le destin, c'est-à-dire ce qui a été parlé par les dieux, mis en mots par leur soin, et qui, dès lors, trace l'histoire de l'individu autrement dépourvu de sens. De même, l'homme *af-fable*, est celui qui s'approche de l'autre (ad= af) par le récit, et donc cherche à éviter que le contact avec l'autre étranger ne plonge cet autre dans l'effroi. Car *l'ef-froi* de *l'ef-faré* est l'état douloureux de qui est projeté hors (ef, c'est à dire ex-) de son propre dire et ne dispose plus alors ni de mise en fable ni de mise en destin pour dérouler l'histoire de son intimité.

Cette mutation, cette conversion en parole s'accompagne à l'évidence de liaison. Et de fait, le langage est aussi mise en lien de ce hétérogène que l'on éprouve au contact du monde extérieur comme du monde intérieur. *Loquor*, *légein* (que l'on retrouve dans *soliloque*, *locuteur* et tant d'autres termes dont *prolix*) souligne la parole en tant qu'elle lie. C'est assurément cette fonction de liage qui fait du discours un tissu où vient courir une trame. Et finalement, c'est cette trame elle-même qui constitue le fil du monde et de l'être, enjeu de la quête philosophique. C'est du moins ce que pose Aristote quand il dit : « Qu'est ce que l'être ? Ce qui se questionne et ce qui se dit » (*to aporouménon kai to légoménon*). C'est également dans cette perspective qu'il faut envisager la racine qui conduit à *verbum* le verbe, et se trouve associée à *ereo*, *weiro*, *eiromai* : du lien émerge l'unité. Celle d'une profération d'un tour de parole ou d'un énoncé, que désigne alors le terme de *verbe*.

La parole comme limite à l'univers intérieur du sujet

Toutefois, qui dit ainsi la parole semble laisser de côté le rapport qu'elle entretient avec la loi, la civilisation et les limites qui en découlent. C'est évidemment ici la racine *dic* qui est porteuse de cette dimension. On la trouve comme on sait dans

dic-ter, é-dicter, deix-is, déic-tique. Elle est au fondement du verbe grec *deiknumi* qui marque le geste d'ostension, mais elle est aussi présente dans *dicere*, mot latin qui conduit au français « dire » et souligne une parole qui énonce la loi et trace les contours de l'espace éthique. C'est au fond l'enjeu décisif de tout échange langagier. L'action qui permet de définir le thème que l'on veut partager avec l'autre le sépare ce faisant de la masse informe de tout le reste du dicible qui se voit alors renvoyé à l'indifférence. Comme l'on voit l'étymon *dic* souligne que parler est séparer, privilégier quelque chose en le mettant à l'écart du reste. Ce faisant c'est restreindre, et de tout ce qui se déploie sous le regard de soi et de l'autre, ne conserver que ce que l'on met à part par l'effet justement du dire.

On pourrait penser que ce lien entre le dire et la séparation, la limitation salutaire et civilisatrice est un hasard des langues indo-européennes. Cependant, un jeu de signifiants comparables se retrouve en hébreu. Ainsi, par exemple, le terme de *mila* signifie tout ensemble « parole » et « circoncision ». Pourquoi ne pas voir là l'indice que l'accès à la culture et à la parole se paye d'un renoncement à la toute puissance d'une intimité dépourvue de toute nomination? Si tel est le cas, ici encore, la parole en tant qu'elle permet d'entrer dans la cité, de fournir à une chose sa place définie dans l'ordre de l'humain implique que l'on découpe, que l'on circonscrive, que l'on assigne, que l'on définisse, tout comme tout à l'heure avec le terme de *dicere*.

Il est en hébreu un second vocable, celui de *davar* ou *dabar* qui désigne autant une parole qu'une chose. Ici, c'est l'autre idée également contenue dans la racine *dic* d'une parole qui constitue tout ensemble l'édit et la chose, que l'on peut mettre en parallèle, confirmant, si besoin était, le lien entre parole et pouvoir d'ostension. Enfin, il en est un troisième, *teva*. Celui-ci évoque cette fois la parole comme limite protectrice permettant de masquer le désordre (intérieur ou extérieur). Cette fois, c'est la parole comme voile, comme masque, qui se trouve convoquée. Celle qui permet de refouler, d'écarter une part de ce qui, de par sa crudité même, pourrait aveugler le sujet ou tout au moins nuire à ses capacités de saisie. Dans cette perspective, la parole limite l'émergence de la réalité intime ou externe, mais protège également le sujet de son débordement. Et lorsqu'on s'avise que *teva* est également le mot qui signifie « arche », on saisit alors l'unité de sens profonde d'un mot qui signifie tout ensemble « lien » mais aussi « arche » et « nef », permettant tout autant à Noé de résister aux flots du déluge qu'à Moïse de flotter sur ceux du fleuve à qui sa mère l'a confié. L'eau, symbole ici de désordre et

d'indéfiniment déformable, est tenu en respect par ce qui est *téva*, terme qui désigne l'« arche » mais aussi le « mot », comme l'indique le Talmud dans des expressions comme *téva bat chété otivot* (mot de deux lettres) ou encore *raché tévot* (littéralement « têtes de mots » c'est-à-dire « initiales »). Le Baal Chem Tov reprend d'ailleurs cette polysémie de *téva* pour produire une lecture originale de l'épisode du déluge. Pour sortir de la violence dont fait mention le texte (Gen 6 : 18), il ne faudrait pas tant monter sur un bateau que pénétrer dans le « mot » et en retrouver toutes les dimensions contenantes. Seule en effet la parole permettrait de faire obstacle au déferlement des violences naturelles, tant externes qu'internes. Pour un psychanalyste, ces considérations renvoient à cette idée que le refoulement ne peut advenir que chez un sujet qui dispose de la parole, car le mouvement spécifique au refoulement ne s'établit que si le sujet ne dispose plus des représentations de mots qui lui permettraient autrement de saisir et de manipuler consciemment la représentation de chose qui leur correspond.

La parole, symptôme de l'intime

On vient de le voir : dans sa dimension même de limitation, la parole peut être une protection contre le déferlement d'un intérieur innommable. Cependant, est-ce uniquement par cet effet de limitation que la parole donne voix au cœur de ce qui constitue le sujet et lui est autrement dérobé ? Ne peut-on pas au contraire penser que la parole livre accès à l'intime quand elle s'égaré et fait symptôme ? Qu'il s'agit là d'une condition essentielle à l'émergence d'une intention inconsciente ? Et qu'il faut en somme que la parole soit présentée à une conscience qui s'en étonne pour que s'avère une manière de compromis entre pulsion et défense qui fait alors signe vers le plus profond de l'intime ? N'est-ce pas quand la parole se trahit dans le lapsus ou les ratés du bégaiement qu'elle met au jour ce qui jusque-là était sans voix dans le sujet, et permet par ce chemin paradoxal de laisser s'établir une intimité qui parvient enfin à le dire ? Aristote à cet égard soulignait qu'il y a dans la voix (*en tè phonè*) des « symboles des émotions » (*ta tès pathémataun symbola*) que l'âme reçoit au contact du monde et dont le discours ne peut rien dire. Tel est en effet le paradoxe de la voix : par un détour qui fait scorie et raté s'inscrivent l'affect et l'intime, lesquels livrent alors la trace de ce qui habite le sujet au plus profond. Pour devenir audible, ce qui constitue le plus essentiel du sujet et le moins accessible à sa parole doit emprunter le détour, la ruse de l'échec. Au demeurant, ce détour se donne encore à lire dans

l'étymologie, notamment celle de mots tels que *par-ler* ou *para-bole*. Qu'il s'agisse de *para-ulare* ou de *para-bolare*, il s'agit en tous cas d'un mouvement qui va à côté (para) de la cible parce que la ligne droite n'est plus le plus court chemin, et qu'on ne saurait viser directement ce qui vous marque l'esprit sans que l'on ait les mots pour le dire. En de telles extrémités, il faut user du langage comme Persée usait de son bouclier afin de saisir Méduse à son propre reflet.

Mais revenons un instant sur les ratés du langage. Il y a certes le lapsus dont Freud a sondé les profondeurs, mais il y a aussi le bégaiement. Car parfois, faute de pouvoir dire ce qui risque de renverser les fondements de son intimité, le sujet finit par le bégayer. C'est ce qui arrive à Papageno quand, dans la Flûte Enchantée, il se trouble et perd le sens de qui il est lui-même en croyant se découvrir femme sous les traits d'une Papagena dont il tombe instantanément amoureux. C'est aussi ce qui advient à Moïse qui confesse à Dieu qu'il a « la bouche embarrassée » : « De grâce seigneur, je ne suis habile à parler ni depuis hier ni depuis avant hier, ni depuis que tu parles à ton serviteur car j'ai la bouche embarrassée. » (Exode IV 10). Assurément, en l'occasion, il n'est plus question de son intimité personnelle mais de l'expérience qu'il fait de la divinité, laquelle constitue une autre forme d'intimité. Aussi n'est-il pas très audacieux de penser que si Moïse devient bègue, c'est que sa mission de parler aux hommes de sa rencontre avec Dieu lui semble ineffable. Tout comme les convaincre par la voix et leur faire voir quelque chose qu'ils n'ont pas vue. Face à l'indicible de l'expérience intime de son contact avec Dieu, Moïse perd ses mots. Pourtant cette carence exhibée fait signe vers la rencontre même. Car bégayer, c'est encore faire usage de mots. Au demeurant, pour faire une fois encore retour à l'étymologie, le terme de « mot », vient ici conforter le lien avec le bégaiement. *Mot* vient en effet de *mutire* qui signifie faire « mu » souffler, grommeler. Il s'agit d'une onomatopée, d'une mimésis du bégaiement, renvoyant à un discours inarticulé, incohérent. Et cependant, le terme de *mot* désigne inversement le plus petit fragment d'énoncé cohérent. Dès son origine, on y découvre la tension sémantique entre significations contradictoires. N'est-ce pas là d'ailleurs que se place pour partie le bégaiement, quand celui qui parle se sent exprimer à l'autre quelque chose qui découvre de lui la part qui jusque-là lui avait échappé ?

Par mégarde

Parfois, pour signifier cette frange de l'intime qui frise le silence et l'inconscient, le sujet fait recours à la ruse, mais plus souvent encore, c'est la ruse qui s'empare et se sert de lui. Elle se manifeste alors par lapsus ou bégaiement. Et tandis qu'elle résiste à dire, qu'elle s'expose comme mauvais outil, la langue fait signe malgré elle et malgré le sujet vers ce qui est en lui de plus intime. Tout en soulignant que quelque chose le dépasse et déborde, de toutes parts, ses facultés de parole. La langue qui fourche quand elle ne peut plus dire devient l'ultime recours de l'intime. Et son emblème, du moins par mégarde.

Le bégaiement à fleur de peau

Elisabeth Vincent, orthophoniste, scénothérapeute

Comme pour les précédents colloques, le thème de ma communication est venu d'un sentiment de répétition au cours de consultations avec des patients bègues. Après avoir entendu fréquemment évoquer des problèmes de peau, je pose régulièrement la question aux parents venus consulter avec leur enfant, ou aux adultes. Lorsque je demande s'il y a eu des problèmes de peau, la réponse est très souvent affirmative. Sont mentionnés principalement la sécheresse cutanée, l'eczéma, mais également le psoriasis, l'urticaire, le zona... Un des derniers patients que j'ai reçus présente une maladie de Behcet, où les atteintes cutanées sont importantes – accompagnées d'aphtes buccaux et génitaux et d'une atteinte oculaire. Louis Jovet, paraît-il, faisait des crises aiguës d'eczéma, en particulier lors des premières de théâtre, étant même amené à annuler des représentations (*Louis Jovet et le théâtre de l'Athénée*, Denis Rolland, L'Harmattan, 2007).

L'objet de cette communication est de réfléchir à des liens possibles entre des affections touchant la peau et le bégaiement qui touche la parole, et plus largement, de voir ce que peut apporter au bégaiement cette analogie avec la peau.

Je commencerai par mettre en parallèle deux citations.

La première est de Paul Valéry (*L'Idée fixe*, 1931) : "Ce qu'il y a de plus profond en l'homme, c'est la peau". Je prendrai tout d'abord cette citation dans une optique physiologique. Si la peau se présente comme l'aspect le plus extérieur du corps, son histoire embryologique nous apprend que son origine est profonde. Au départ, la peau et le système nerveux de l'embryon sont formés du même tissu, l'ectoblaste ; ils se différencient ensuite au cours de la vie fœtale pour former deux systèmes distincts. Tout au long de l'existence, ils conservent des liens extrêmement étroits et ne cessent de communiquer entre eux. Les allers et retours constants entre les deux systèmes ont même fait dire que la peau était un cerveau étalé (Dr Pomey Rey)

La seconde citation est de Victor Hugo : "La forme, c'est le fond qui remonte à la surface", phrase qui a servi de point de départ à mon intervention du congrès de Tours (2012), intitulée "*Belle parole !" la forme, une question de fond ?* Ce fut l'occasion de réfléchir aux relations entre le fond (le sens) et la forme de la parole,

et de souligner la primauté de la forme lors de l'acquisition de la parole par l'enfant. Celui-ci perçoit d'abord la parole qu'il entend sur le mode analogique, à travers sa forme intonative et rythmique. Les éléments prosodiques sont primordiaux lors des premières interactions vocales, donnant à l'enfant ses premiers repères à partir de l'état émotionnel de son entourage. Sa première approche est émotionnelle comme sa perception du monde en général, en relation avec la maturation précoce des structures cérébrales impliquées dans les émotions. De même que la peau, la parole dans ses prémisses formels nous renvoie à des zones profondes, tant sur le plan temporel - l'amygdale, impliquée dans les émotions, est très tôt mature, alors que les zones corticales intervenant dans le traitement cognitif le seront plus tard - que spatial - avec la participation des zones sous-corticales.

Ce fond qui remonte à la surface est donc lié aux affects et aux émotions, premier mode de communication à la disposition de l'enfant. Sur cette toile de fond s'inscrit le langage décrypté sur le mode digital - impliqué dans la perception du sens des mots de façon analytique.

Si l'on reprend la citation de Paul Valéry dans une optique cette fois psychologique, un parallèle peut être établi avec la notion de *Moi-peau* (1985) proposée par la psychanalyste Didier Anzieu qui met en relation peau et psychisme. Le Moi - structure centrale de la personnalité - se construit à partir des fonctions de la peau, fonction de maintenance, de contenance, de communication, etc. Ainsi, le *Moi-peau* désigne la représentation - fantasmatique - que l'enfant a de lui-même "comme Moi contenant des contenus psychiques à partir de son expérience de la surface du corps". La notion de fond et de forme devient celle de contenant/contenu.

Cette représentation, qui est à la base du sentiment d'identité de l'enfant - lui permettant d'être "bien dans sa peau" - s'élabore sur les premières expériences sensibles de l'enfant. La fonction de contenance s'appuie en particulier sur le *holding* et le *handling* maternels tels que développés par Winnicott - façon de manipuler et porter l'enfant. Au cours de ces premiers échanges qui initient la vie psychique, le toucher et la peau sont au premier plan, accompagnés des autres modalités sensorielles telles que l'odorat, l'audition, etc.

Anzieu a repris la théorie de l'attachement de Bowlby (1969). Celui-ci a mis en évidence l'aspect inné de la recherche de contact physique en s'inspirant des études

de H.F. Harlow ¹ sur les conduites d'attachement des singes. De jeunes singes séparés de leur mère dès la naissance ont été placés dans une cage en compagnie de poupées substituts, l'une en fil de fer reliée à un biberon et l'autre en matières douces mais non nourricière. Ils ont manifesté une préférence marquée pour la seconde, montrant ainsi une conduite d'attachement indépendante des besoins alimentaires. Sur ces liens d'attachement va se construire le développement aussi bien affectif et sexuel que cognitif et social.

Les conduites d'attachement ne sont pas les mêmes chez les bébés hommes et les petits animaux. Chez les singes par exemple, les petits agrippent la fourrure de leur mère. Cet agrippement est remplacé chez les hommes – dont les poils se sont raréfiés – par un attachement², qui fait intervenir des facteurs plus variés dans différentes modalités sensorielles. Ce sont, selon Bowlby, l'échange de sourires, de signaux sensoriels et moteurs lors de l'allaitement, la solidité du portage, la chaleur du contact, le toucher caressant – Didier Anzieu a ajouté la concordance des rythmes. La conduite d'agrippement induit un comportement actif, le petit singe s'agrippant à sa mère. La conduite d'attachement est plus passive, le bébé devant être porté, manipulé – d'où l'importance du *handling* et du *holding*. Cette passivité motrice s'accompagne d'une activité relationnelle précoce : le bébé se montre rapidement interactif et suscite très vite des échanges avec son entourage. Les différents facteurs cités établissent une distance – en particulier par l'utilisation du canal visuel – et une prise en compte des signaux du partenaire sur lesquels les échanges langagiers vont se mettre en place.

Je voudrais revenir sur ce premier corps à corps en évoquant le rôle de plus en plus souligné d'une hormone appelée hormone de l'attachement, l'ocytocine – sur laquelle j'ai écrit deux articles dans la Lettre Parole Bégaiement.

Les campagnols sont à l'origine des premières observations sur le rôle de l'ocytocine. Il a été constaté que, selon qu'ils soient de la plaine ou de la montagne, les campagnols avaient des mœurs opposées : les campagnols de plaine sont monogames et très préoccupés par leurs petits alors que les campagnols de la

I A partir également des études éthologiques de Lorenz sur l'empreinte chez les oiseaux – où, à nouveau, apparaît la notion de gestalt, forme en mouvement à laquelle le caneton va s'attacher.

2 L'attachement apparaît comme une tendance innée de l'enfant à établir des liens affectifs dans une recherche de contacts et de proximité.

montagne sont volages et peu soucieux de leur progéniture. La seule différence observée était le taux d'ocytocine, plus élevé chez les monogames. Ayant un rôle comme accélérant l'accouchement puis stimulant l'allaitement - d'où son appellation à partir des racines grecques "rapide" et "travail de naissance" - l'ocytocine intervient dans les relations d'attachement entre un adulte et un petit, chez les humains et chez les animaux. Une brebis à laquelle on a injecté de l'ocytocine s'est ainsi attachée à un agneau qui n'était pas le sien. Par la suite, l'ocytocine intervient en favorisant les relations sociales et amoureuses, qualifiée alors d'"hormone de l'amour". Cette hormone se développe au cours des échanges chaleureux, qu'ils soient verbaux ou physiques.

Des expériences ont été menées auprès de personnes autistes, montrant une amélioration des contacts sociaux après inhalation d'ocytocine - effet qui reste limité. Pour ma part, après différentes hypothèses parfois contradictoires, j'ai proposé une option inverse concernant les personnes bègues. En effet, les personnes qui bégaient témoignent d'une grande sensibilité à la présence de l'autre - cet autre sans lequel elle ne bégaierait pas - et l'hypothèse serait l'existence chez elles d'un taux important d'ocytocine l'amenant à ressentir l'autre de façon exacerbée. Cette idée a été renforcée par l'impression que j'ai régulièrement lors des manifestations de l'APB où l'on sent que quelque chose de très chaleureux nous rattache malgré les désaccords, voire les révolutions. Le bégaiement nous saisit sur le plan émotionnel et crée un lien particulièrement fort - nous sommes tous là pour en témoigner.

L'hypothèse serait finalement du côté d'un "trop" d'attachement - petit mélange d'hormones, de conduites hyper-protectrices de l'entourage qui a du mal à "lâcher" l'enfant, etc. ? Le langage vient marquer la distance à l'autre, et c'est cette distance-là qui semble difficile à négocier, aussi bien pour l'enfant que pour son entourage.

Si la peau donne lieu au départ à une sensation de « peau commune » dans un bain d'ocytocine, il lui revient d'établir une première frontière entre soi et l'autre. Sa capacité réflexive contribue à l'établissement d'un dedans séparé du dehors. Selon D. Anzieu, la peau est le premier modèle de la réflexivité, dans la mesure où, quand on se touche, on se perçoit à la fois du dehors par la partie qui touche et du dedans par la partie qui est touchée.

On retrouve cette même capacité réflexive dans les autres modalités sensorielles - on s'entend, on se regarde -, reprise ensuite par le langage. En effet, le langage est le seul code à pouvoir parler de lui-même - fonction métalinguistique.

On insiste actuellement dans la thérapie du bégaiement sur l'utilisation de ces capacités réflexives qui permettent au sujet un retour sur lui-même et une meilleure perception de ce qu'il fait - une déficience dans la capacité d'auto-écoute a été mise en évidence chez les personnes bègues. On insiste également sur le développement des capacités métalinguistiques auxquelles les personnes bègues recourent peu (parler de sa parole, recourir à un comportement tranquillisateur, etc.).

Cette capacité réflexive participe à l'autonomisation du sujet qui devient son propre contenant - fonction assurée au départ par l'entourage. La parole joue un rôle important, permettant de dire ou ne pas dire, de garder en soi ce que l'on ne souhaite pas exposer aux autres. Dans ce lieu d'intimité s'élaborent les pensées et les émotions qui les accompagnent, les sentiments d'amour, de haine, les désirs, tout cela à l'abri des regards et des jugements, et sans risque de représailles.

On peut penser que les personnes bègues, qui ressentent leur parole comme non fiable, ne développent pas un espace langagier intérieur suffisamment sûr, comme en témoigne le sentiment d'intrusion qu'elles expriment lorsque l'interlocuteur propose un mot sur lequel elles butent, ou une difficulté souvent évoquée à mentir. Les émotions ne pouvant suffisamment s'élaborer dans une mise en lien avec des mots, viendrait surprendre le sujet en remontant à la surface et en faisant effraction dans la parole - de la même façon qu'elles se donneraient à voir par des inflammations cutanées.

Le bégaiement trahit le locuteur en donnant à voir et à entendre quelque chose qui lui échappe, tout en protégeant paradoxalement l'intimité. En polarisant les regards sur lui, il dévie sur un phénomène de surface un regard perçu comme intrusif - de même que l'eczéma ou d'autres inflammations cutanées qui sautent aux yeux. Un autre moyen de préserver son espace intime est de noyer l'interlocuteur sous un flot de parole, comme on le voit souvent chez les jeunes enfants qui bégaiement et qui ont du mal à écouter - et à s'écouter ?

Dans leur fonction contenant, il revient à la peau et à la parole d'être garantes d'un équilibre entre milieu interne et externe qui permette au système de bien

fonctionner. J'ai évoqué précédemment l'hypothèse d'un trop d'ocytocine et, parallèlement, les recherches sur le bégaiement font état d'un trop de dopamine qui fragiliserait l'équilibre homéostatique. L'excès de dopamine est majoré par des facteurs tels que la fatigue, l'excitation ou les émotions fortes qui déstabilisent un terrain déjà sensible. Les capacités de traitement du système alors débordées viennent bloquer la parole. La même fragilité "homéostatique" se retrouverait au niveau de la peau, la rupture de l'équilibre - comme la production d'adrénaline lors d'un stress - pouvant se traduire par des inflammations de peau telles que de l'eczéma.

Cette fragilité rend d'autant plus importante la fonction de pare-excitation relevée par Didier Anzieu parmi les fonctions du Moi-peau. L'immaturation de l'enfant rend nécessaire l'intervention de l'entourage, chargé de protéger l'enfant contre l'excès de stimulations externes parallèlement à la gestion des émois internes. De son côté, l'enfant dispose de procédés d'autorégulation à son niveau, tels que la succion non-nutritive, des mouvements moteurs, le détournement du regard. On pourrait voir dans certaines manifestations du bégaiement, telles que les mouvements de pression des lèvres, de la langue ou des bras, le détournement du regard, des manœuvres "auto" rassurantes face à l'angoisse liée à la parole. Il est envisageable que l'activité de grattage, par exemple de l'eczéma, remplisse une fonction similaire d'autorégulation - où intervient également une part d'auto-érotisme.

Si l'entourage joue le rôle de pare-excitation, il peut aussi être à l'origine d'excitations plus ou moins volontaires, depuis la stimulation inconsciente des zones érogènes lors des soins - ce qui peut concerner l'ensemble du corps et plus particulièrement la peau, la "peau de bébé" étant particulièrement attractive - à l'activité de chatouillement plus ou moins soutenue. On pourrait dire que les premières sont plutôt du côté des mères alors que les secondes sont davantage du côté des pères qui trouvent là un mode relationnel spontané qui correspond à un moment particulier dans le développement de l'enfant. En effet, la pratique du chatouillement s'étend essentiellement entre le second semestre - âge où l'enfant commence à être davantage interactif - et le début du langage, correspondant ainsi à une période de "creux" au niveau linguistique. Il est intéressant de noter qu'il n'est pas réflexif mais demande l'intervention de l'autre - on ne peut pas se chatouiller soi-même.

C'est donc un processus relationnel qui passe par le corps, souvenir d'une période où l'enfant était en position à prédominance passive avant qu'il ne prenne progressivement de la distance grâce à son développement moteur et linguistique. Le chatouillis reste dans le contact corps à corps dans un jeu de stimulation dont le risque est un débordement de l'excitation. J'ai été particulièrement sensibilisée à l'impact de cette excitation sur le bégaiement lors d'une séance avec une famille où le père, arrivant en retard, se précipita sur son fils en le submergeant de chatouilles. Celui-ci se mit alors à bégayer de façon massive.

Sur un terrain sensible à l'excitation tel qu'il apparaît dans le bégaiement, il est important de veiller à adapter les stimulations à la sensibilité de l'enfant, à son âge et à ses désirs. La pratique de modes relationnels plus médiatisés - un ballon, un jeu, un livre - permettent aux excitations ainsi mises à distance de s'élaborer dans une activité partagée, hors d'un corps à corps pouvant être ressenti comme une effraction.

Comme nous avons pu le voir, la gestion de la distance n'est pas simple pour la personne qui bégaie, prise dans un double mouvement d'attraction face à un autre "séduisant" et de rejet face au risque de voir son intimité menacée - double mouvement que reflète la structure même du bégaiement qui pousse et retient en même temps. Peut-être finalement le bégaiement prend-il au pied de la lettre le paradoxe de la parole qui est de mettre en contact tout en gardant la distance.

Le chemin du bégaiement : un chemin vers l'intime

Thomas Dilan

INTRODUCTION

Le Dr Richard Moss, médecin américain spécialisé dans la thérapie de la relation, a déclaré : « Le but de ma vie est de devenir de plus en plus intime à moi-même, et à l'autre³. »

C'est pour moi la première facette de l'intimité. L'étymologie est intéressante : du latin *intimus*, superlatif de *interior* « intérieur » ; l'intime c'est donc ce qui est « très intérieur » (« intérieurissime »). « Qui est contenu au plus profond d'un être » (Petit Robert).

Cf. notions d'« intime conviction », de « sentiment intime ».

La première dimension de l'intimité, c'est donc cette profondeur de l'être. Dans cette perspective, le degré d'intimité à soi-même, c'est le degré de connexion avec soi-même, avec l'intérieur. On imagine facilement que cela va être une piste à explorer intéressante pour la personne bègue. Mon engagement pendant cette communication est justement de tenter de rester intime à moi-même – ce qui demande du courage, et de la respiration.

La deuxième facette de l'intimité découle de la première, c'est la partie de soi que l'on tient secrète, cachée aux autres, en tout cas dans la vie courante. Et auxquels seuls les proches, « les intimes » ont en principe accès, et encore. Là aussi, on voit que cet aspect touche la personne bègue avec la question de la reconnaissance et de l'acceptation de son bégaiement.

Je vais commencer par ce second aspect de la relation entre le bégaiement et l'intime, à savoir le bégaiement comme chemin d'acceptation du dévoilement de

3 Voir Richard Moss, *Le Mandala de l'Être : Découvrir le pouvoir de conscience*, Albin Michel, 2008 et *Plénitude, empathie et résilience - Apprendre le pouvoir de la présence*, Souffle d'or, 2012

l'intime, et les enjeux de ce dévoilement. Et j'aborderai ensuite le bégaiement comme invitation à devenir plus intime à soi-même, plus connecté à soi-même.

I. Le bégaiement comme chemin d'acceptation de dévoiler une part intime de soi

I.1. Importance de dévoiler cet intime pour mieux vivre avec son bégaiement.

La mise à la lumière du jour de son bégaiement, accepter d'en parler (cf. notion de « coming-out »), est importante dans le processus d'accueil de son bégaiement et de mieux-être. C'est clairement reconnu dans le travail orthophonique mais cet aspect est également reconnu par les psychologues. Comme je l'ai évoqué dans le recueil *Bégayer, question de parole, question de vie*⁴, mon psychologue, le psychiatre Étienne Jalenques⁵, évoquait ainsi cette nécessaire mise à jour en faisant référence à la notion de vampire, que peuvent constituer certaines obsessions du genre du bégaiement. Il rappelait qu'un des moyens pour faire disparaître un vampire est la lumière du jour, la lumière de la conscience.

Cf. le Christ (que je cite ici comme personnage historique, sage et philosophe) qui disait : « La vérité vous rendra libre ». Ou encore « On ne peut cacher une lampe allumée sous un lit ».

Plus que d'évoquer son bégaiement, je dirai plus que le processus du « comportement tranquillisateur » est, pour moi, d'apprendre à rester conscient et témoin de son bégaiement, et en parler directement ou indirectement. François Le Huche m'a toutefois indiqué à la fin de ma communication que parler de son bégaiement ne fait pas partie du comportement tranquillisateur stricto sensu (qui ne comprend que des actes involontaires). Il peut en revanche en constituer une étape.

Ce dévoilement n'est certes pas toujours simple à opérer, car cela n'est pas neutre. Anecdote lors d'une soirée chez une amie orthophoniste qui hésitait quant à la manière de me présenter et qui a opté pour dire que l'on se connaissait dans un contexte associatif, sans donner plus de précisions.

I.2. Les risques liés à ce dévoilement et à la vulnérabilité.

4 L'Harmattan, 2009.

5 Dr Étienne Jalenques, *La thérapie du bonheur*, Marabout, 2002. Voir aussi *Une vie pour apprendre*, Michel Lafon, 2002.

Le bégaiement est un trouble qui n'est pas courant, pas connu, et il peut susciter des questions voire des réactions de type défensive. En outre, pour la personne bègue, c'est évoquer quelque chose qui renvoie à une souffrance et à une difficulté et donc s'exposer, se placer en situation de vulnérabilité.

Ainsi, ce dévoilement peut susciter des réactions telles que :

- Intrusion. Questions : « Pourquoi... comment cela se fait ? », « Ca vient d'où, c'est du à quoi... » et / ou conseils : « Tu devrais... En fait c'est parce que tu... ».
- Malaise & incompréhension.

L'autre n'est pas en contact avec sa propre vulnérabilité et ma vulnérabilité le déstabilise, le mettant en contact avec des espaces de lui avec lesquels il n'a pas nécessairement envie d'être en contact. Donc il va être sur la défensive. Rires gênés, remarques déplacées. C'est rare mais peut arriver.

- Cela peut aussi susciter des réactions de condescendance, voire de moquerie, en particulier chez les personnes qui nourrissent leur propre confiance du sentiment d'ascendance qu'ils peuvent avoir sur autrui. La réaction peut être alors par exemple : « Tu tu tu ... quoi ? » souvent avec un sourire. Ou : « Tu peux répéter... ? » là encore avec un petit sourire.

Cependant, le plus souvent, faire état de son trouble va ouvrir un espace de vulnérabilité, va ouvrir cet espace chez l'autre et les portes d'une communication plus authentique et plus profonde.

I.3. Accepter la vulnérabilité

Ma conviction aujourd'hui est que la vie nous envoie les troubles et mésaventures dont on a besoin pour progresser. Dans cette perspective, le bégaiement est une voie d'acceptation de la vulnérabilité humaine. « Vulnérable ne veut pas dire fragile » disait mon thérapeute Étienne Jalenques. Fragile, tu casses. Vulnérable, tu plies. Cf. *Le chêne et le roseau*.

En l'occurrence, accepter la vulnérabilité c'est accepter de sentir ce que cela me fait, accepter de sentir ma douleur. C'est ainsi que les premières fois que j'ai parlé de mon bégaiement, en orthophonie ou en psychothérapie de groupe, je me suis effondré en larmes. Mais quel soulagement.

Donc, si je parle de mon bégaiement et que je me sens mal, troublé : alors, d'après mon expérience, le chemin est de sentir cela, d'être avec cela. D'abord en séance

chez le thérapeute, pour avoir du soutien et de l'empathie, et peu à peu je peux apprendre à gérer seul.

Il y a une force de la vulnérabilité. Une indestructibilité même. Une fois acceptée, la situation est quasi-transcendée. Accepter la vulnérabilité, c'est aussi renoncer à l'envie de toute-puissance, inhérente à l'ego. Cette possibilité se ferme mais en ouvre une autre : celle d'une communion bien plus grande avec soi, avec les autres, avec la vie. Oui, bégayer c'est, entre autres, apprendre à être vulnérable. Et aujourd'hui, je considère que cela fait partie de mes missions de vie : contribuer à créer un monde qui accepte davantage la vulnérabilité.

1.4 Gérer la vulnérabilité. Quelques clés pour accroître son comportement tranquillisateur.

– L'estime de soi. L'amour de soi et la foi en soi.

Cette estime de soi est décisive et va bien au-delà de la seule problématique du bégaiement. C'est, par exemple, un des enseignements fondamentaux du shivaïsme tantrique cachemirien, l'essence du grand mantra *Om namah shivaya* : « J'honore mon propre soi ». Ce courant spirituel recommande des méditations comme « Je suis parfait comme je suis », « Je suis parfait non seulement avec mes imperfections mais de mes imperfections ». Chez Étienne Jalenques, j'avais travaillé : « Je ne peux pas t'empêcher de te moquer de moi mais je tiens bon pour moi ».

Autre point clé :

– La conscience-témoin

C'est la conscience témoin qui permet de se mettre à distance, de jouer avec les situations.

C'est l'art de l'acteur qui, à tout moment, peut sortir de la scène, en être témoin.

Là encore, le shivaïsme cachemirien met en avant cette dimension. Les *Shiva-Sûtras* disent : « La conscience est une actrice⁶ ». La conscience peut être témoin de n'importe quelle modification physique, émotionnelle ou mentale. Un signe de réussite de cette mise à distance de la situation est d'« arriver à en rire ». Cf. Freud : « L'humour comme triomphe suprême du moi sur la réalité ».

Avec cette estime de soi et cette mise à distance, le comportement tranquillisateur peut devenir très efficace et notamment aider à gérer la possibilité de moquerie

6 *Sivasûtra et Vimarsini* de Ksemaraja, traduction et introduction par Lilian Silburn, Collège de France, 2000, III.9.

qui, même si elle se reproduit rarement à l'âge adulte, en tant que trauma de l'enfance & adolescence pose un grand défi. Comme dit P. Bouvard : « Rien ne décourage plus la dérision que l'autodérision. » Ainsi, confronté à une moquerie ? Singer l'intéressé : « tu le fais fais fais pas pas pas ... je je vais vais te te mon mon trer... »

On retrouve cette dimension de joie qui permet de jouer avec les situations chez le maître bouddhiste tantrique tibétain Chögyam Trungpa. Dans *Shambala - La voie sacrée du guerrier*, il présente les 4 dignités du guerrier du sacré : l'humilité, la vivacité (avec une synchronisation du corps et de l'esprit), la liberté, et la dernière, l'insondabilité : « Être insondable, c'est se sentir intégralement sain [...] En l'absence de joie, il est impossible d'être insondable⁷. »

– Le miroir.

L'intrusion est une occasion d'apprendre à marquer son territoire et de renvoyer l'autre à lui-même : « Toi c'est que tu ferais pour toi... En fait, ça te fait quoi quand je te dis ça ? » Option recours à la *Communication non violente*[®] : « Ça correspond à quoi chez toi le besoin de me dire tout ça ? »

Ainsi, il y a différentes options pour gérer les risques liés à un dévoilement d'une part intime de soi-même. Le choix de telle ou telle option se fait en fonction de l'appréciation de ce qui est juste, opportun dans le moment présent. Pour cela, le grand allié c'est : le corps, la perception directe. Là on entre dans la deuxième facette de l'intime, car plus je suis intime à moi-même, plus je peux être intime à l'autre, et savoir ce qui se joue dans une situation et ainsi trouver une réaction appropriée.

II. Le bégaiement comme invitation à revenir à la connexion et à l'intime

Oui, mon bégaiement m'a invité à devenir plus intime à moi-même, plus connecté à moi-même. On rentre dans la seconde facette de l'intime, à savoir la connexion avec la profondeur de l'être, le degré de connexion et de présence à soi-même.

– Constat.

Tout d'abord, à la source, le bégaiement, n'est-il pas une perte de l'intimité avec soi-même ? Une perte du continuum de la communication avec l'autre et d'abord avec moi-même ? Je suis dépassé par l'émotion, je n'arrive pas à gérer en conscience une situation... J'en ai fait l'expérience cette semaine : un conflit

7 Chögyam Trungpa, *Shambhala - La voie sacrée du guerrier*, Points-Sagesse, 1990, p. 173 et 175.

relationnel → colère retenue, gorge serrée, mon élocution était moins fluide. Cf. aussi lors d'une conférence, un mufle invalide tout ce que l'intervenant s'est évertué à expliquer pendant vingt minutes. A partir de ce moment, l'intervenant s'est mis à bégayer. Cf. encore un ami bègue m'a même dit qu'il était devenu bègue après s'être moqué d'un bègue. Dans tous les cas, il en va d'une rupture dans le continuum de la communication avec soi-même et avec l'autre.

Donc la question de l'étiologie du bégaiement, pour moi, elle est en grande partie réglée. Certes, cette perte de connexion peut aussi se transmettre de manière transgénérationnelle. L'Évangile selon Saint Jean évoque par exemple cette possibilité. Au chapitre 9, lorsque Jésus guérit un aveugle, ses disciples lui demandent si c'est « en raison de ses fautes ou des fautes de ses parents » qu'il est frappé de ce handicap. Quand une perte de connexion n'est pas résolue à une génération, elle a de grandes chances de se transmettre à la génération suivante. C'est ce que l'on appelle l'inconscient familial. Une dimension génétique de cette déficience de connexion peut alors logiquement apparaître. Dans cette perspective, il peut être intéressant pour la personne bègue d'explorer sa généalogie, son « vieil homme ». De nombreux outils existent désormais : psychogénéalogie, constellations familiales...

– Quoi qu'il en soit, pour améliorer cette connexion avec moi-même, un axe de travail est d'améliorer mon intimité avec moi-même. A commencer d'abord par une meilleure connexion avec le corps, avec mes sensations. Cette dimension est notamment présente dans le travail orthophonique avec le travail de relaxation et de réapprentissage de la kinesthésie du geste vocal. Connecter cette intimité, dans la parole, a consisté notamment pour moi à pratiquer : « *Je parle d'abord à mon corps* », leitmotiv du Pr Tomatis, ORL, dans le traitement du bégaiement.

– Cela consiste aussi à améliorer la connexion avec son cœur. Le Pr Jon Kabat Zin, initiateur du programme de méditation *Pleine conscience* a dit à ce propos « Il n'y a pas de pleine conscience [mindfulness] sans plénitude du cœur [heartfulness] ». Donc le chemin de pleine connexion avec soi-même est aussi un chemin vers la plénitude de son cœur. À savoir, explorer les zones clivées en moi, que je n'ai pu vivre en conscience, que je n'ai pu sentir et accueillir en temps réel, autant de zones où j'ai perdu la connexion avec mon cœur. Au cœur de moi-

même, au plus intime et au plus réel de moi-même, mon expérience est que je ne suis plus bête. En tous cas, la question ne se pose plus. Je suis, tout simplement⁸. Une fois redevenu intime à moi-même, il est plus facile de devenir intime avec l'autre. Cf. Dr Richard Moss : « Le but de ma vie est de devenir de plus en plus intime à moi-même, et à l'autre. » R. Moss définit aussi la méditation à partir de là : « La méditation est l'art de l'intimité avec soi-même⁹. » Comme on peut le ressentir, cette intimité à notre corps et à notre cœur se caractérise par une douceur, une qualité d'attention et de présence avec le cœur.

– Autre aspect de cette intimité avec soi-même : apprendre à rester seul en la présence de l'autre. En effet, je suis intime à moi-même quand je suis seul. Ex : quand j'arrive chez moi et que je suis seul, je sens comme un « ouf ! là je peux me détendre... ». Le silence et la solitude aident ainsi à contacter cette intimité avec soi-même. Mais si je suis obligé d'être seul pour être intime à moi-même, ma vie risque d'être un peu limitée et tristounette. La clé, c'est donc d'apprendre à rester seul en la présence de l'autre. En présence de l'autre, apprendre à maintenir sa présence à soi, à sa respiration par exemple, rester attentif à ses besoins (un des aspects fondamentaux de la CNV).

CONCLUSION

Oui, le bégaïement est un chemin de l'intime, à double titre.

D'abord, un chemin de dévoilement d'une part intime de soi-même, un chemin qui apprend à ce titre à accepter d'être vulnérable, et partant à créer un monde qui accepte davantage la vulnérabilité. Ce chemin est une occasion de contacter en soi la conscience indestructible de l'acteur, qui permet d'être témoin des situations et de jouer avec. Ensuite, le bégaïement est un chemin de l'intimité à soi-même, il invite à améliorer la connexion à soi-même, à son corps et à son cœur. Chemin qui de toute façon intéresse et peut bénéficier à tous les êtres humains.

Donc bienvenue dans le monde de l'intime¹⁰ !

8 Je détaille cet aspect dans le recueil Bégayer, question de parole, question de vie, op. cit.

9 Voir op. cit.

10 J'évoque plusieurs thématiques développées dans cette communication (vulnérabilité, pleine conscience, connexion...) dans mon recueil poétique et spirituel Sur les chemins d'une spiritualité laïque, publiée sous le pseudonyme Thomas Murat, corps & âme, 2014, ainsi que dans mon récit autobiographique Noire lumière, Thomas Murat, corps & âme, 2014. Disponibles sur toutes les e-librairies et en papier sur Amazon.

Prescrire l'humour en thérapie du bégaiement... sans blague !

Dr Joseph Agius, Malte Dr. Joseph Agius - University of Malta
ECSF

Traduction : Marie-Eve Dumas, Delphine Darca

You care ! Vos soins attentifs !

J'étais assis dans mon cabinet lorsque la mère d'un enfant de 10 ans qui bégayait frappa à la porte et entra... « Pourriez-vous s'il vous plaît écrire un compte-rendu pour David car il doit passer un examen oral ? » David est si aimable, charmant, intelligent qu'il ne devrait pas avoir le moindre problème. Deux semaines plus tard, un enfant de 10 ans qui bégaié mais totalement différent de David se présente, réservé, timide, passif, terne et ennuyeux. C'est aussi David. Il me dit : « Merci pour votre compte-rendu, vous savez j'ai eu une mention, c'est grâce à vous que j'ai si bien réussi. »

La semaine dernière, j'ai revu David. Il est devenu un juge très respecté. Il me dit, « Salut Joseph, vous savez, je me rappelle encore à quel point vous avez eu à cœur de m'aider. C'est grâce à vous que j'en suis là aujourd'hui. »

Ce qui compte pour les patients, ce n'est pas ce que nous savons, mais ils veulent savoir que nous sommes à leur écoute. Je n'avais pas beaucoup de connaissances sur le bégaiement à l'époque mais j'ai été perçu comme très concerné par son problème.

Qui a vu *Le discours d'un roi* ?

Il est clair que le tournant dans la thérapie est l'alliance thérapeutique entre le roi et l'orthophoniste, cette relation entre le patient et le thérapeute. James Comer, professeur de psychiatrie de l'enfant dit qu'aucun apprentissage significatif ne peut advenir sans liens significatifs. George Washington Carver, scientifique et éducateur, dit que tout apprentissage est compréhension des liens.

Le meilleur professeur, vous vous souvenez de l'école ? Vous aimiez la matière quand vous aimiez le professeur et vous n'aimiez pas la matière quand vous n'aimiez pas le professeur.

Je ne suis pas un fan de Harry Potter mais... Dans Harry Potter, il y a un sort pour que les gens pensent à la chose qui les effraie le plus. Et il y a un contre-sort, « ridiculus », qui change cette chose qui les effraie le plus en quelque chose de ridicule. (Cf. *Harry Potter et le prisonnier d'Askaban* (2004) Warner Bros.

En termes psychologiques, l'association répétée de l'humour comme réponse à l'exposition à un stimulus redouté diminue graduellement l'anxiété provoquée par ce stimulus. Donc la notion principale de ma présentation est l'utilisation de l'humour comme technique de désensibilisation. Quand je parle d'humour, je parle aussi de créativité. Pour moi, c'est la même chose. Dans l'humour, nous disons « ha ha », alors que dans la créativité, nous disons « Ah ah ».

Dans le contexte de ma présentation, j'utilise le mot « humour » dans son sens le plus large, comme une métaphore pour un large éventail d'émotions positives telles que espoir, joie, plaisir, amusement, bonheur, célébration, optimisme... La signification du mot humour en France est différente de celle qu'elle a en Angleterre. Cette scène du film « Ridicule » de Patrice Leconte montre un marquis à la cour de Louis XVI à Versailles, racontant aux autres courtisans sa découverte de l'humour durant un voyage en Angleterre :

- *Baron, comment avez-vous trouvé les Anglais ?*

- *Très troublants. Ils ont une forme de conversation appelée humour, qui fait beaucoup rire tout le monde.*

- *Humour – est-ce que c'est comme l'esprit ?*

- *Non, pas vraiment.*

- *Mais alors comment le traduisez-vous ?*

- *Eh bien, je ne peux pas. Nous n'avons pas de mot pour cela en France.*

Voici comment je me situe dans la thérapie du bégaiement : je suis thérapeute de la parole et du langage, spécialiste de la fluence et enseignant à l'Université de Malte et à la Clinique Européenne de Spécialisation dans les troubles de la fluence sur le thème *Créativité, humour et communication*. C'est magnifique quand une carrière et une passion se rejoignent. Durant cette présentation, j'examinerai comment changer le regard des thérapeutes, des adultes et des enfants qui bégaièrent. Je ferai référence à la littérature sur l'humour avant d'exposer mes conclusions. En d'autres termes, il s'agit de modifier les perceptions chez les

thérapeutes, les adultes qui bégaièrent et les enfants qui bégaièrent, en utilisant l'humour et la créativité en s'appuyant sur la littérature.

En 2007, j'ai participé au 8^{ème} Congrès mondial pour les personnes qui bégaièrent. J'ai été surpris et déçu par le nombre d'adultes qui bégaièrent qui parlaient de façon très négative des orthophonistes. Ils disaient à quel point les orthophonistes qu'ils allaient consulter lorsqu'ils étaient enfants étaient ennuyeux. Sommes-nous sur la même longueur d'onde que nos patients ? Peut-être que les orthophonistes viennent de Mars et les personnes qui bégaièrent viennent de Vénus. Sommes-nous les seuls bénéficiaires de notre savoir ? Je me souviens des paroles du Dr Alan Rabinovitz dans son fameux discours-clé parlant des thérapeutes qui étaient peut-être trop stressés, fatigués ou qui avaient eu eux-mêmes une mauvaise journée. Quand cela arrive, cela me fait grincer des dents. Sommes-nous ennuyeux pour les enfants ? Nous savons que les enfants rient environ trois cents fois par jour. Les adultes rient autour de quinze fois par jour. Pourrais-je donc recommander aux orthophonistes de rire autant que les enfants... ou au moins à moitié autant ?

Un article du journal de l'American Medical Association indique que les médecins qui font usage de l'humour avec leurs patients sont moins poursuivis en justice. Selon Buckman, l'usage de l'humour par les psychothérapeutes permet une plus grande perspicacité, objectivité et distanciation... et un échange plus ouvert sur les problèmes douloureux. Quel est le pouvoir thérapeutique de l'humour ? L'humour permet d'établir des liens, d'améliorer la communication, de changer d'attitude et de façon de penser, de nous aider à gérer une crise, de réduire les tensions interpersonnelles, de prendre de la distance par rapport à une situation difficile en la démythifiant et en la dédramatisant. Cela favorise aussi l'attention. Quand nous gagnons de l'énergie, nous sommes attentifs et nos esprits endormis se réveillent. Nous nous sentons bien et ceci change notre façon d'agir.

Maintenant passons à l'adulte qui bégaière. Je fais aussi des conférences en public. Voici ce que nous enseignons pour la prise de parole en public : les gens qui ont la capacité de rire d'eux-mêmes lorsqu'ils parlent en public sont perçus comme sûrs d'eux, confiants, forts et aimables. Et pourquoi cela fonctionne-t-il ? Parce que les personnes faibles ressentent le besoin de se donner de l'importance et pas les personnes fortes. Si vous avez suffisamment confiance pour plaisanter sur vous-même, vous envoyez indirectement à votre public le message que vous êtes sûr de vous et puissant. Il y avait l'an dernier un article intéressant de Patrick Stewart sur le rire durant la campagne présidentielle de 2008 : Comment les candidats ont fait

usage de l'humour pendant les primaires. Il est intéressant de voir comment Hilary Clinton a utilisé l'autodépréciation humoristique pour paraître plus humaine et se faire aimer du public. Elle venait de perdre un état et pendant le débat présidentiel en Iowa, elle plaisante sur son image froide et réservée. Elle dit : « Eh bien cela me blesse » (quant aux raisons pour lesquelles les électeurs aimaient Barack Obama), « Je ne crois pas que je sois si mauvaise que ça ». Si je ne veux plus paraître à la Une des journaux, je n'ai qu'à changer ma coiffure. Cette réaction a permis d'inverser les positions des deux candidats quant à leur capacité d'attirer la sympathie, car la réaction de Clinton a effectivement rendu plus chaleureuse son image un peu rigide. Voici une autre observation intéressante : lors de la convention démocrate de septembre 2012, Michelle Obama a fait un discours brillant. Pendant sa présentation, j'ai remarqué qu'elle bégayait et je me suis dit : « Je ne savais pas que Michelle bégayait ». C'était, comme je l'ai dit, un discours brillant. Le correspondant du Time Magazine, Michael Scherer note : « Le style rhétorique de Michelle Obama s'appuie intentionnellement sur des mots bégayés ». Selon Gawker, le bégaiement de Michelle Obama était en effet utilisé comme une tactique pour exprimer la sincérité. Ce ne sont pas tant des formules de rhétorique que des ruses de comédien. Vous savez, certaines personnes entraînées à parler en public apprennent à utiliser des blocages et des pauses car cela augmente l'écoute des gens, paraît éloquent et maintient le locuteur plus concentré. N'est-ce pas ironique ? Les gens qui bégaiement veulent être fluents alors que les personnes fluentes doivent bégayer pour paraître éloquentes !

Voyons maintenant ce que la créativité et l'attitude changent pour une personne qui bégaiement. J'ai été à Oxford faire une présentation à une grande assemblée de thérapeutes et de personnes qui bégaiement. A la fin de l'atelier une jeune fille de 26 ans vient me parler. Elle dit : « Vous êtes le gourou du bégaiement et de la créativité. Je viens d'obtenir mon diplôme d'avocate à l'université de Boston. Je voudrais postuler pour un emploi : le cabinet d'avocats Epstein et Epstein à Los Angeles ». Je lui dis que c'est l'un des plus réputés des États Unis. Ils viennent de représenter Michael Jackson. Je lui demande combien de personnes ont postulé et elle me dit environ mille cinq cents. J'ai dit OK et nous avons travaillé sur son CV. Sous chaque langue parlée, nous avons écrit « anglais + » et « français + ». Quand elle est arrivée à l'entretien, la première chose qu'ils lui ont demandée c'est : « Qu'est ce que anglais + ? » Et elle a répondu : « Je suis sûre que vous ne savez

pas bégayer en anglais... ou en français. Savez-vous que le vice président Joe Biden bégaie ? Et même Julia Roberts. 1 pour 100 des gens bégaie et pour 4 hommes, il y a 1 femme qui bégaie ». Ils ont été fascinés par son enthousiasme et son attitude positive. Elle a été choisie pour le poste. Et l'annonce précisait « excellentes habiletés de communication » !

Permettez-moi maintenant de vous présenter une étude en cours sur la réaction émotionnelle des personnes qui bégaient aux taquineries et au ridicule. C'est une étude internationale sur 66 personnes qui bégaient et 123 personnes qui ne bégaient pas âgées d'au moins 18 ans. Les tests utilisés étaient le PhoPhiKat 30 et the Ridicule and Teasing Scenarios Questionnaire for Stuttering (questionnaire de scénario de ridicule et de taquineries pour le bégaiement).

Le PhoPhiKat comporte trente items. Voici un échantillon : « Quand les gens rient en ma présence, je me méfie. Je cherche dans la vie de tous les jours les situations dans lesquelles les autres pourraient rire de moi. J'ai du plaisir à mettre les autres dans cette situation et je suis heureux quand on se moque d'eux ».

Le questionnaire de ridicule et de moquerie pour le bégaiement consiste en un certain nombre de scénarios en lien avec les taquineries en général et avec les taquineries liées au bégaiement. Et d'autres scénarios liés au ridicule en général et au ridicule dans le cadre du bégaiement. Un des résultats intéressants de cette étude a été de montrer que dans le rire non social et dans la taquinerie, les personnes qui bégaient éprouvent moins de sentiment de joie. Un exemple de rire non social, c'est-à-dire hors des situations sociales, serait : vous lisez une bande dessinée dans le journal local et vous voyez un dessin de personnes qui rient. Un exemple de taquinerie non connectée au bégaiement : après le déjeuner avec un groupe d'amis, quelqu'un vous dit que vous avez mis votre pull à l'envers. Tout le groupe rit et vous fait des blagues. Nous avons fait une étude sur les réactions émotionnelles des adultes qui bégaient aux taquineries et au ridicule. Ce que nous avons trouvé, c'est qu'elles éprouvent moins de joie à la fois dans les situations de rire non social et de taquinerie. Mais je suis sûr que vous connaissez le proverbe français « Qui taquine bien, aime bien ». On ne peut bien taquiner que quelqu'un qu'on aime bien. J'avais un patient qui, lorsqu'il pensait à son enfance, disait : « Si seulement j'avais reçu de l'amour, de la compassion, de la compréhension et du plaisir à m'amuser, j'aurais grandi en me sentant aussi valable que les autres êtres humains ». Bien que ce jeune homme soit maintenant un professeur de sciences reconnu, il ressent toujours les cicatrices d'une enfance difficile. Il poursuit ses

réflexions : « Je comprends maintenant pourquoi, enfant, j'étais si arrogant et déterminé. Et pourquoi je me suis senti incompris toute ma vie, même encore maintenant. C'est parce que j'étais réellement incompris par tout le monde y compris moi-même. »

Venons-en maintenant à l'enfant qui bégaie. Il y a quelques années j'ai été inspiré par un de mes patients, Kyle, qui était un jeune garçon éveillé et qui participait activement et joyeusement à mes sessions de thérapies de groupe. Il était plein d'humour, d'esprit, et toujours souriant... et il bégayait ! Il était une vraie inspiration pour ses camarades. Les étudiants étaient impressionnés par sa popularité et son charme. Huit ans plus tard, devenu un jeune homme de 18 ans, il fut à nouveau adressé pour une prise en charge du bégaiement. Il se présentait comme un jeune homme sérieux, anxieux, tendu et sans sourire. Il s'est exclamé : « J'ai perdu le jeune Kyle. » Il avait perdu sa joie de vivre, son esprit et son enthousiasme. Si seulement notre intervention pouvait ramener l'harmonie, la sérénité et l'esprit du jeune Kyle.

Les habiletés de pensée créative : viser cette capacité chez de jeunes enfants qui bégaient. Ma recherche explore comment la créativité peut être utilisée avec de jeunes enfants d'âge scolaire pour changer leurs attitudes. Selon Matisse, « La créativité demande du courage ». J'avais 7 ans et j'ai fait un dessin. Mes parents m'ont dit « oh, c'est joli ! » et ils l'ont accroché bien en évidence dans notre salon. Il y est toujours. Donc à l'école, une école tenue par des religieuses, j'ai entrepris mon second dessin. La religieuse est venue voir et m'a demandé ce que je dessinais. J'ai dit « je dessine Dieu ». Elle a dit : « Nous ne savons pas à quoi ressemble Dieu. » J'ai répondu : « Maintenant vous savez. » Bien sûr, j'ai eu un zéro.

Le plus grand cadeau que mes parents m'aient fait : c'était ok de faire une erreur, c'était ok de rater, mais ce n'était jamais ok de ne pas essayer quelque chose.

Malheureusement la créativité est inhibée. Pourquoi ? Parce que nous avons peur de nous tromper. Nous avons peur d'avoir l'air ridicule.

J'ai élaboré un programme de dix semaines utilisant des habiletés de pensée et la créativité chez les enfants : dix séances de groupes de quatre-vingt-dix minutes avec quinze enfants de 8 à 12 ans, avec trois principales composantes :

- Des exercices de relaxation basés sur le travail d'Edmund Jacobson (Grégory, 1995) et la visualisation guidée par le langage (Marshall-Warren 2004).
- Des outils d'habiletés de pensée basés sur CoRTI (De Bono 1986)

- Des exercices de désensibilisation.

Nous avons tous entendu le classique « verre est-il à moitié vide ou à moitié plein ? » Nous pouvons être heureux qu'il soit à moitié plein ou nous plaindre qu'il soit à moitié vide. Mais en utilisant la créativité, nous pouvons le remplir et il est pleinement plein !

Les résultats du Creativity program ont montré une attitude plus positive vis-à-vis de la communication dans le Test d'Attitude de communication développé par Gene Brutton. Les enfants du groupe expérimental qui bégaièrent ont obtenu un score plus bas. En fait, il y a eu un effet interactif et les résultats étaient significatifs. Les résultats de cette étude ont fourni un cadre pour la "stratégie d'intervention intelligente". La stratégie inclut les parents, mais l'une des composantes majeures est la section « penser malin, se sentir malin » qui essaie de faire bouger les perceptions et les attitudes par la créativité et l'humour. Plusieurs axes de travail sont abordés :

- Parents et enfants d'âge scolaire qui bégaièrent : préparer et motiver
- « Penser malin, se sentir malin » : perceptions, attitude, humour
- Parole calme : techniques de fluence, compétences de prise de parole en public
- Défier les dragons : exercices de désensibilisation, faire face à ses peurs
- Vers le monde réel : maison, école, groupes.

Alors, qu'est-ce que la stratégie d'intervention intelligente ? C'est une approche remodelée de modification du bégaiement. L'intervention vise à développer la confiance en sa parole et la permission de bégayer, et non à changer la façon de parler des enfants. Le but est de devenir une personne communiquant de façon efficace et confiante. Avec la créativité et l'humour, parler devient drôle et agréable. On rejoint le diamant "Ah ha" dans la joie, l'amusement et le plaisir de la parole. Et l'application est même mieux que le film !

Considérons maintenant un exemple de la littérature sur l'humour :

Le neuroscientifique suisse Pascal Vriticka note qu'il est surprenant que les recherches n'aient pas pris l'humour plus au sérieux alors que beaucoup de temps a été consacré aux émotions négatives, telles que la peur.

Au XIV^{ème} siècle, le chirurgien français Henri de Mondeville utilisait l'humour pour aider à supporter la convalescence post-chirurgicale. Il écrivait : « Laissons le chirurgien prendre soin de réguler le régime du patient pour qu'il reçoive de la joie

et du bonheur, en permettant à sa famille et ses proches de l'égayer et lui raconter des histoires drôles ».

En 1966 Van Riper a encouragé Phoebe Goven et Gale Vette à écrire un livre pour les gens qui bégaièrent *Un manuel pour la thérapie du bégaiement*. Dans la partie « Liberté d'échouer », ils ont suggéré : « Garder le sens de l'humour par rapport à la situation, sans faire le clown ».

Dans son article « L'humour considéré comme une variable dans le processus de changement », Walter Manning dit que « le sujet de l'humour est une part essentielle du self-help et de la capacité à gérer le bégaiement ». Barry Guitar suggère que « l'un des meilleurs moyens d'affronter la peur, la gêne et la tension physique que les émotions provoquent est d'être ouvert sur le problème du bégaiement, d'en parler de façon décontractée avec ses amis, d'y faire allusion avec humour quand cela arrive, et de sensibiliser les gens à ce sujet ».

Dans la Newsletter de 2009 de la Stuttering Fondation, dans un article « Regardez qui parle », Bruce Willis a dit lors d'une interview : « Une grande part de mon sens de l'humour vient de mon bégaiement, en essayant de surmonter ça et garder ma dignité. Je disais : « Oui, je bégaié mais je peux vous faire rire. »

Alors, pourquoi décider de rire ?

La recherche montre que l'humour :

1. Divise votre niveau de stress de moitié
2. Favorise la détente
3. Donne de l'énergie
4. Abaisse la pression artérielle
5. Aide à créer des liens sociaux
6. Favorise des relations saines
7. Permet de vous sentir mieux
8. Augmente le plaisir au travail
9. Réduit les conflits interpersonnels

Le rire est un cadeau qui donne toujours plus. N'est-ce pas ce que nous faisons ?

En conclusion, nous avons observé comment les attitudes des thérapeutes, des adultes et des enfants qui bégaièrent doivent devenir plus positives, plus amusantes et plus joyeuses. La plupart d'entre nous, probablement nous tous, ne pouvons pas changer l'emballage. Nous n'avons aucun contrôle sur le système de santé. Il ne sert à rien de se lamenter sur la bureaucratie, les listes d'attente, la sécurité sociale.

Nous n'aurons jamais le pouvoir de changer ces choses-là, mais ce qui est à l'intérieur, si. Oui, nous pouvons changer les relations avec nos patients, Nous avons le pouvoir de changer l'attention que nous leur portons, l'espoir, la confiance, l'humour, l'écoute. Toute la sagesse du monde ne vous aidera pas si vous n'avez pas ces qualités. En fin de compte, oui, nous pouvons être les artisans du changement.

Comment parler de son bégaiement – témoignage d'adulte

Resa Issa

Bonjour à tous,

Le but de ma présentation est de vous exposer mon expérience personnelle vis-à-vis du trouble qu'est le bégaiement. Je me limiterai à vous faire part d'analyses, d'interprétations, encore une fois personnelles, qui ne sont pas fondées scientifiquement, qui ne se basent pas sur des recherches. Ce que je vais vous présenter est essentiellement une vision de l'intérieur, ce n'est pas du tout une vision d'expert ou de spécialiste, vous avez eu ce qu'il faut, je pense, ce matin.

En termes de démarche, je m'appuierai sur ce genre de graphiques tout au long de la présentation : sur l'axe des abscisses, j'ai représenté les années, le temps va de 0 à 36 ans qui correspond à mon âge, et sur l'axe des ordonnées, j'ai représenté une échelle allant de 0 à 10. La courbe rouge correspond à l'évolution de mon bégaiement entre 0 et 36 ans, et la courbe bleue correspond à la souffrance associée que j'ai ressentie.

Je vais essayer de faire un zoom sur chaque partie et à chaque fois je vais émettre des hypothèses, qui valent ce qu'elles valent. Encore une fois, ce n'est pas du tout un traité scientifique, c'est simplement un ressenti.

Alors tout commence donc sous les tropiques à l'île de la Réunion où je suis né dans les années 80. A ce moment là, je n'ai quasiment pas de bégaiement, en tout cas, moi je ne m'en souviens pas du tout, d'où l'absence totale de souffrance associée. Par contre, il semblerait, selon mes deux parents, que j'ai eu un petit trouble entre 0 et 4 ans : c'est pour cela que je l'ai chiffré à 2. Je vais profiter de cette période plutôt calme pour présenter des éléments de contexte.

Quelques éléments sur le contexte socioculturel : comme je vous l'ai dit, je viens de la Réunion : le créole est la langue de communication orale de la société réunionnaise. A cette époque, les gens se parlent quasiment à 100% en créole, ils font leurs courses en créole. Dans le même temps, le français est essentiellement la langue de l'enseignement, la langue de l'instruction et du coup, c'est la seule langue qui est écrite, la seule langue que l'on entend à la télévision, la seule langue en gros de la culture. Dans un cas il s'agit donc d'une langue de communication orale,

dans l'autre cas d'une langue d'avantage d'instruction. Du coup, on associe à ces deux langues des images différentes : la première langue est la langue de la communication spontanée, la deuxième langue est beaucoup plus culturelle si je puis dire. Il y a donc une espèce de gradation qui se colle sur ces deux langues. En dessous, je représente comment j'ai interagi avec ces deux langues entre 0 et 6 ans : j'ai tenté de représenter les différents flux de parole en français et en créole : les flèches bleues sont essentiellement des communications en créole, les flèches rouges en français. J'ai aussi représenté de part et d'autre les différents cercles au sein desquelles j'interagissais : le cercle familial proche, père-mère-frère, le cercle des grands parents maternels, le cercle des grands parents paternels, et enfin, un cercle plus extérieur qui correspond au cercle scolaire. Le français, pour mon cercle familial proche, a toujours été considéré comme une langue qui devait être utilisée : j'ai deux parents professeurs, donc forcément, il fallait s'exprimer en français, au moins autant que faire se peut. Du côté de mes grands parents paternels, le français n'était pas du tout utilisé, ils n'en avaient pas spécialement besoin, ils travaillaient en créole et il y avait presque de la raillerie vis-à-vis du français. Du côté de mes grands parents maternels, le niveau d'instruction était peut être un peu plus élevé que du côté de mes grands parents paternels, et il y a toujours eu de l'envie, une espèce de complexe vis-à-vis du français. A l'école, bien sûr, l'enseignement se faisait en français. Je ne vais pas passer mon temps à vous décrire chaque flèche, je veux juste insister sur le fait que je m'exprimais toujours à 100% dans les différents cercles en créole, et on me parlait par contre aussi bien en français qu'en créole. J'insiste aussi sur le fait que je pensais et rêvais en créole jusqu'à l'âge de 6 ans.

Quelques temps après, j'ai repris le même graphique ici et je l'ai fait évoluer pour qu'il colle à la période du CEI. Les changements, je les ai matérialisés par les flèches rouges que vous voyez ici : à partir de ce moment là, je me suis mis à parler en français, aussi bien dans mon cercle familial proche, avec mes grands parents maternels parce qu'il le fallait, et aussi à l'école parce qu'il le fallait. Les interprétations que j'ai faites : il fallait que je m'exprime en français à l'école, c'était un fait. Et je me souviens très bien qu'au CEI, je suis tombé amoureux d'une fille de mon âge et je me suis surpris à penser que ce n'était pas très classieux de lui parler en créole qui n'est pas spécialement beau. Et du jour au lendemain, je me suis mis à parler en français. Je me souviens très bien de ce moment-là où le soir je me suis mis à rêver et à penser en français. Jusque-là, ce n'était pas un mal. Ce qui

était un peu plus délicat était les tensions induites, car il fallait que j'utilise la bonne langue dans le bon cercle : typiquement, il était hors de question de parler en français à mes grands-parents paternels bien sûr. A ce niveau-là, il y a déjà une tension qui s'est créée : utiliser la bonne langue dans le bon cercle.

Autre élément de contexte : vous savez qu'à la Réunion, plusieurs communautés coexistent sans aucune tension. Elles ont chacune des origines, des coutumes, des traditions différentes. Elles se mélangent plus ou moins, sauf deux d'entre elles : la communauté musulmane indienne de la Réunion et la communauté indienne tamoul. Dans un cas, ils viennent plus ou moins du nord de l'Inde, dans l'autre cas du sud. Je suis issu d'un mariage mixte entre ces deux cultures. J'aurais pu avoir une double appartenance, une double identité, mais ce n'est pas vraiment ce qui s'est passé. En effet, je ressentais à chaque fois que je n'étais pas pleinement dans une culture ni dans l'autre. Du coup, il fallait aussi que j'adopte un positionnement adéquat, vis-à-vis du cercle dans lequel je me trouvais : il ne fallait pas que je favorise une communauté par rapport à l'autre, donc j'ai dû faire un réel travail d'équilibriste dès l'âge de 6-7 ans. Ce qui se rajoute du coup aux tensions induites par les deux langues.

Enfin, dernier élément de contexte : comme je vous l'ai dit, mes deux parents sont professeurs, issus de milieux assez modestes. Typiquement, mes grands-parents paternels ne savaient pas lire et la réussite scolaire a donc toujours été primordiale chez mes parents. En tant qu'enfant, il fallait donc être M. Parfait, ce qui nécessitait aussi d'être perfectionniste, pour le meilleur et pour le pire. Cela nous a amené vers certains succès, en sport et autres, nous avons des diplômes qui vont bien, mais cela a aussi induit une espèce d'angoisse, qu'il fallait aussi gérer.

Pour résumer, voici le contexte : un numéro d'équilibriste entre deux langues, un numéro d'équilibriste entre deux cultures, une certaine angoisse de performance et pour couronner le tout, cela fera aussi écho à ce qui a été dit ce matin, j'ai deux oncles, dans chaque famille, qui sont bègues.

Je vais maintenant m'intéresser à la phase que j'ai appelée ici « déclenchement du bégaiement » : en termes de contexte, cette phase a commencé quand je suis entré en 5ème et elle correspond exactement à la pose d'un appareil dentaire. Les manifestations : peu de manifestation externe visible : en gros, je ne butais pas énormément, je ne traînais pas beaucoup sur les mots et cela était lié au fait que je faisais énormément d'évitements. Les réactions que j'ai eues à ce moment-là : énormément d'évitements et de remplacement de mots, une diminution aussi au

niveau de la prise de parole en classe. Je devais avoir 12-13 ans, j'attendais un miracle. Je me couchais chaque soir en me disant : « Si ça se trouve, demain matin, ce sera fini ». Un miracle qui bien sûr a pris un peu plus de temps. Mes parents ont senti que quelque chose n'allait pas : je pense qu'ils ont eu le bon réflexe de m'emmener voir une orthophoniste. C'était dans les années 80, est-ce que les orthophonistes étaient aussi bien formés à cette époque que maintenant ? En plus, le contexte était assez spécifique, bref, cela n'a pas donné grand chose. En terme d'attitude extérieure, je n'ai pas souffert d'énormément de moqueries, les gens étaient assez bienveillants dans l'ensemble. Par contre, on sentait une gêne au niveau de la famille, on sentait que c'était presque un tabou. On n'en parlait pas du tout. En terme de ressenti, on en a aussi parlé ce matin, alors je ne m'étendrai pas là-dessus : une douleur intense, avant, pendant et après les prises de parole. L'exemple typique est la lecture en classe, où la pression monte jusqu'à ce qu'arrive mon tour. Quand on faisait de la lecture suivie, j'essayais de savoir quelle phrase allait tomber sur moi : je préparais alors chaque mot, mais ce n'était jamais la bonne phrase. Un sentiment de honte et de dévalorisation, cela on en a aussi parlé ce matin. Une fatigue physique aussi. Et en lien avec cette fameuse attente d'un miracle, « quand j'enlèverais mon appareil dentaire, je ne bégayerai plus », donc j'attendais vraiment ce moment-là, qui est arrivé, mais le bégaiement est resté. Ensuite, l'entrée en filière S au lycée puis mon entrée en classes préparatoires. On voit ici une baisse très forte du bégaiement et aussi de la souffrance associée. Les hypothèses que j'émet : je pense qu'à ce moment-là, la réussite scolaire occupait l'ensemble de mes préoccupations et le bégaiement n'avait du coup plus de place pour s'étaler, il était presque devenu un détail, il était presque passé au second plan. Deuxième hypothèse, j'avais des résultats scolaires qui étaient assez satisfaisants et qui du coup légitimaient une place dans un milieu où la réussite scolaire avait son importance vu qu'on avait le bac à la fin de l'année. Enfin, j'ai eu à ce moment une relation amoureuse avec une jeune fille très charmante. Tout cela fait qu'à ce moment-là, je ne souffrais pas spécialement du bégaiement. Celui-ci a repris quand je suis entré en école d'ingénieurs, donc à l'âge de 20 ans. Pour ceux qui ne connaissent pas vraiment ce qui se passe dans les écoles d'ingénieurs, on ne travaille plus beaucoup, on l'a fait pendant deux voire trois ans de classes préparatoires, on fait beaucoup de soirées, on sort beaucoup, on fait du sport, on est dans des associations, donc il y a vraiment une recrudescence de la vie sociale, vie qui n'existait pratiquement pas en classe préparatoire.

A ce moment-là, je me suis mis encore une fois à reprendre conscience de ce bégaiement : les manifestations externes étaient quasiment les mêmes que celle décrites précédemment, donc je n'y reviens pas. La grosse différence, par rapport à la phase d'entrée au collège, a été, je pense, une idée fausse qui est « tant que je bégaie, je ne pourrai pas faire cela, tant que je bégaie, je n'ai pas droit à ceci, donc j'aurais droit à ceci quand je ne bégayerai plus ». Je pense que c'était vraiment une idée fausse que j'ai transportée pendant des années et des années. La deuxième chose a été le développement de « trucs », à savoir, pour ne pas bégayer, je pouvais par exemple parler moins fort, moins vite, je pouvais sur-articuler. A chaque fois, je mettais en place des « trucs » qui, bien sûr, au bout d'une heure ou deux, voire un jour ou deux parfois, se révélaient totalement inefficaces et c'était donc une immense déception à chaque fois. Pour vous montrer à quel point ces « trucs » pouvaient aller loin : j'étais dans une école d'hydraulique et dans cette école on apprenait, entre autres, à simuler des écoulements d'eau, d'air et autres fluides. Les écoulements sont souvent modélisés par des vecteurs appelés vecteurs vitesse qui donnent en gros le sens de l'écoulement. Je m'étais alors dit que la parole n'était que cela et que c'était exactement cela qu'il fallait que je fasse. Il faudrait que les vecteurs vitesse sortent de ma bouche quand je parle et il faudrait qu'ils rentrent lorsque j'inspire pour préparer une parole. C'était vraiment délirant et bien sûr cela n'a jamais marché. Autre chose qui était aussi nouveau : l'analyse des mots. Je n'étais plus du tout dans une écoute mais j'analysais chaque mot de mon interlocuteur. J'étais même à même de répéter chaque phrase mot à mot. Du coup, cela induisait souvent un sentiment de frustration, une envie, une jalousie face à ces personnes qui pouvaient aligner tous les mots que je ne pouvais pas dire. Je suis allé consulter une orthophoniste-psychologue, une deuxième. J'ai cherché des ouvrages sur le sujet et n'en ai pas trouvés. J'ai peut être mal cherché. En termes de ressenti, c'était ce que je vous ai décrit précédemment donc je n'y reviens pas. Les hypothèses : comme je vous l'ai dit, une fois que l'on rentre en école d'ingénieurs, on n'a plus vraiment de défi scolaire, on a fait ce qu'on avait à faire, du coup le bégaiement redevenait le centre de mes préoccupations. Comme je vous l'ai dit précédemment, avec un terrain perfectionniste, on se dit que bien sûr on ne peut pas avancer dans la vie avec un tel trouble, ce qui est absurde. Je pense qu'il y avait aussi un côté pratique à ne pas m'engager à cause de ce bégaiement. C'est quand même assez commode de se dire : « Tant que je bégaie, je ne pourrai pas faire ci. » Du coup, je ne le fais pas, ce qui me protège de plusieurs risques. Je pense aussi

que j'avais beaucoup trop de verrous internes pour m'épanouir socialement et que l'ensemble de ces verrous internes se sont cristallisés autour de ce bégaiement. Je me suis donc mis à penser : « Est-ce vraiment cela le problème ? Est-ce qu'il n'y a pas d'autres choses autour qui font que je bégaye ? Est-ce que je n'étais pas en train de jouer au mauvais médecin qui soigne les symptômes au lieu de soigner la maladie ? »

Une fois que j'ai essayé tous les trucs possibles et imaginables, je me suis dit que j'étais trop jeune pour rentrer dans la vie professionnelle, surtout que je n'en avais pas spécialement envie et, je me suis lancé dans une thèse, ce qui devait me laisser suffisamment de temps pour traiter ce trouble. Tous les trucs avaient échoué et j'étais en proie à un sentiment de désespoir. Du coup, je suis allé consulter un spécialiste dont le travail a été de faire passer cette pelote de laine, avec des fils emmêlés, à cette pelote-ci. Je ne vais pas vous présenter ce qui a été fait, je ne suis pas spécialiste, je vais juste vous décrire ce que j'ai mis en place pour accompagner ce travail effectué avec le professionnel. Je faisais bien sûr des exercices au cours de ces séances d'orthophonie, des exercices sur la parole et autres, et je les répétais intensivement chez moi, c'était peut être le bon côté du perfectionniste. Par ailleurs, je m'auto-persuadais avec des phrases-clés du style « si je suis là, c'est que j'ai un rôle à jouer, c'est que j'ai des choses à faire passer et je me concentre sur le message que je veux faire passer au lieu de me concentrer sur chaque mot ». Les résultats de cette thérapie ont été :

- Une parole plus détendue, j'ai toujours en tête cette image du ruban verbal qui se déroule ;
- Une remise en fonction du comportement tranquillisateur, on en a parlé précédemment ;
- Une remise en fonction du contact visuel ;
- Une restauration de la finalité première du langage. Ce dernier point est très important : pendant des années, j'avais perdu le sens du langage et ne savais plus quelle était la finalité. J'ai donc retrouvé cette finalité première qui est de communiquer.
- Une restauration du sens de l'écoute ;
- Une sérénité.

Je pense que j'ai eu énormément de chance de trouver par hasard l'orthophoniste qu'il me fallait, qui a su trouver les mots pour me débloquer, qui a su trouver les phrases magiques. Cette orthophoniste est d'ailleurs présente. Je pense vraiment

qu'il y a eu une adéquation parfaite entre l'orthophoniste et le patient.

Enfin, pour terminer ou presque, à partir de ce traitement, les choses allaient beaucoup mieux. J'ai eu aussi envie de prendre des responsabilités professionnelles, et cela même avec des petits défauts de parole comme vous pouvez l'entendre depuis tout à l'heure. Du coup, j'ai pris conscience que le bégaiement n'était plus au premier plan, que je pouvais avancer, que je pouvais prendre des responsabilités de chef de projet, de chef de service. Une petite anecdote très rapide : c'était le jour de la réunion du lancement de mon projet. Il y avait quarante personnes, j'étais très stressé. Je me suis dit, de toute façon, je sais que si je fais un comportement tranquillisateur, si je l'annonce en début de présentation, cela va faire baisser le stress et ensuite je pourrai continuer. Je l'annonce donc, et le stress reste au même niveau, voire pire. Et c'est là où je me suis vraiment dit, je pense que cet épisode de bégaiement est derrière moi. J'étais stressé par les enjeux et autres, mais ce n'était pas le bégaiement qui induisait le stress que je ressentais.

Mon orthophoniste magique m'a dit à un moment qu'il serait temps de lui lâcher la main, car je n'avais plus vraiment besoin d'elle. Je ne m'en rendais pas compte car c'est très confortable d'avoir un support de cette nature. J'intuisais, en phase avec mon orthophoniste, qu'il y avait des choses plus profondes à aller chercher, d'où une psychothérapie que j'ai entreprise qui a fait ressortir des choses enfouies, des choses très intéressantes, ce qui a aussi permis d'expliquer ce que je vous ai présenté.

Enfin, pour conclure, ce que je retiens de cette tranche de vie :

- Une introspection qui m'a permis de beaucoup mieux me connaître ;
- Un relâchement de la contrainte « perfectionnisme », il fallait que je lâche à un moment ou un autre ;
- Un phrasé un peu précieux que vous entendez depuis tout à l'heure ;
- Des bégayages qui persistent de temps en temps et qui sont assez utiles pour me renseigner sur mon état de fatigue et de stress. Je m'en sers comme signal d'alerte.
- Des résurgences de temps en temps, aussi bien au niveau de ma parole que de mes pensées : par exemple, j'ai embauché il y a quelques temps une personne qui bégayait beaucoup. J'ai eu un petit doute en me demandant si cela n'allait pas me renvoyer à des choses passées. Bien sûr, j'ai mis ces idées à distance. Autre exemple, ma femme, ici présente, m'annonçait il y a quelques temps qu'elle voulait reprendre des études en orthophonie

Merci de votre attention.

Table ronde : parole d'adolescents

Briac, Farouk, Fred, Mohamed, Robin, Sofiane

Coordination : Marie-France Cassuto, Isabelle Lecron-Miossec (orthophonistes)

Briac : Bonjour ! Bon d'abord, on va faire chacun un petit tour de table pour se présenter :

Moi je m'appelle Mohamed, j'ai 19 ans, j'habite dans le 92 à Montrouge.

Moi, je m'appelle Briac, j'ai 17 ans, je suis en Terminale ES et donc voilà... en ce moment, voilà, je prépare le Bac.

Bonjour, je m'appelle Fred et j'ai 20 ans et je suis à Paris XIII, je suis en 2^{ème} année de licence de psychologie.

Alors bonjour, je m'appelle Sofiane, j'ai 17 ans et je suis en 1^{ère} Pro EDPI études et définitions des produits industriels.

Bonjour à tous, je m'appelle Robin, j'ai 17 ans ½ et je suis en 1^{ère} Sanitaire et sociale dans une p'tite ville paumée dans le 95...

Alors bonjour, je m'appelle Farouk, j'ai 26 ans, donc beaucoup plus vieux... j'habite à Argenteuil et je travaille au Mac Donald de Pierrelaye.

Briac : Donc, pour commencer cette table ronde, certains d'entre nous ont décidé de faire une enquête, pour savoir ce que les gens « lambda » savaient du bégaiement et donc Robin va nous parler, pour commencer, de son expérience :

Robin : Je suis allé voir deux commerçants à qui j'ai posé trois questions entre autres, que je vais vous citer :

- « Avez-vous eu des clients qui bégaiant ? »
- « Comment avez-vous réagi quand vous les avez entendus pour la première fois ? »
- « Pensez-vous que cela peut se soigner ? »

Les deux commerçants ont tous les deux dit *oui* à toutes les questions, pour la deuxième question donc « Comment avez-vous réagi ? », ils ont dit : « Je ne l'ai pas pressé », « Je ne l'ai pas oppressé, voilà ».

Briac : Et maintenant Fred va nous parler des questions qu'il avait posées

Fred : Je pense que c'est en premier à Farouk ...

Farouk : Moi, pour l'enquête, ce que j'ai fait, j'ai interrogé des collègues, et je leur ai posé une question : « Pensez-vous que l'intégration des personnes bègues en entreprise peut être facilitée, améliorée ? » et ils m'ont répondu que oui. Je leur ai

posé aussi une question : « Selon eux, combien de, de... à combien ils estiment le taux de la population française qui bégaiie ? » Ils m'ont tous répondu... entre 15 à 20%. Et je leur ai posé aussi : « Connaissez-vous des personnes qui bégaiient ? » Ils m'ont répondu « non », alors, du coup pour la question précédente, je me suis demandé s'ils n'étaient pas nuls en maths...

Briac : Alors il y a aussi Clément qui n'est pas là cet après-midi, qui avait demandé s'ils savaient, comment dire... excusez-moi... s'ils connaissaient des personnes célèbres qui bégayaient comme Churchill, Marilyn Monroe, François Bayrou ou Bruce Willis. Alors pour Churchill, c'était oui, les personnes savaient, pour Monroe non, ça non, par contre oui, pour Bayrou, les gens savaient et pour Bruce Willis, non.

Donc maintenant, nous allons vous exposer nos techniques de parole, comme l'ERASM, et pour cela, chacun d'entre nous va parler, expliquer une de ses... une... représentation métaphorique du bégaiement très personnelle pour lui.

Robin : Pour moi, ce serait un éléphant, parce que c'est imposant, ça prend de la place hein ? C'est difficile à assumer.

Sofiane : Alors pour moi, le bégaiement, ce serait plutôt une cage, parce qu'on se referme dedans, on a du mal à s'exprimer, et aussi un éclair parce que ça va vite en fait ! »

Briac : Alors moi en fait, ce serait plus une voiture qui calerait beaucoup, du style : l'embrayage, on le maîtrise pas bien, alors hop, ça cale souvent, c'est exactement ça... C'est un peu... cette non maîtrise de la parole comme sur la voiture, en fait.

Mohamed : Pour moi, c'est une arête dans la gorge, parce que lorsqu'on en a une... dans la gorge, au fait, on n'arrive pas à s'exprimer, c'est un peu comme si on... on... perdait nos capacités et ça fait rigoler parfois aussi les gens. C'est à toi Fred !

Fred : Pour moi, ce serait comme si on avait deux personnalités, une qui parle bien et une qui parle moins bien.

Briac : Il y avait aussi Serge, qui fait le groupe avec nous et qui ne pouvait pas être là cet après-midi, lui aussi : « C'est comme un train », car sa parole va très vite, et surtout, lui, Serge, c'est un conducteur de train, il a 16 ans, c'est vrai ! Mais c'est lui qui conduit des trains, c'est un stagiaire, on sait pas trop ce qu'il fait... Le truc, c'est que, s'il ne peut pas être là aujourd'hui, c'est parce qu'il conduit un train, c'est vrai ! Voilà...

Robin : Maintenant, chacun son tour, on va vous parler de ce que nous apporte le groupe.

Farouk : Le groupe, ça m'apporte un certain soulagement parce que je me sens moins seul dans cette minorité, je sais qu'il n'y a pas beaucoup de personnes qui bégayaient mais le fait d'être dans ce groupe, cela m'apporte le sentiment d'être moins seul.

Robin : Pour moi, le groupe, c'est convivial, c'est un moment pour retrouver des amis qu'on ne connaissait pas, qui bégayaient, qui, bégayaient... bref...

Sofiane : Alors pour moi, le Bégaiement m'aide à mieux m'exprimer, car...

Mohamed : Il y a le groupe qui t'aide, au fait, mais c'est pas le bégaiement qui t'aide ! (Applaudissements de la salle)

Sofiane : Moi, je vais la refaire : « Alors pour moi le bégaiement... pour moi le groupe m'aide à mieux m'exprimer car en fait je suis entouré de personnes qui ont le même problème que moi et quand je parle je n'ai pas peur des moqueries.

Fred : Pour moi, le groupe, ça m'aide à utiliser les techniques en vrai, dans le groupe !

Briac : Moi, en fait ce serait plus une sorte de SAS entre les séances individuelles et le monde extérieur, en fait, parce qu'on est confronté à d'autres personnes qu'on ne connaît pas, qui sont souvent pas du même milieu, des personnes qui sont vraiment différentes de moi et c'est aussi intéressant de se rencontrer et moi, personnellement, ça m'a permis de prendre confiance, puisque ça m'a permis, comme a dit Fred, d'utiliser les techniques et de trouver ma place, en fait, dans ce groupe et cette place, j'ai pu après la trouver dans la vraie vie...

Mohamed : Pour moi, le groupe, ça me donne de l'assurance, en fait, parce que j'ai commencé il y a pas longtemps, c'était au mois de janvier, et j'ai pu constater que les gens du groupe arrivent à s'exprimer... mieux maintenant et je vais à l'avenir, atteindre ce but.

Robin : Maintenant, chacun de nous, s'il le souhaite, va raconter une expérience personnelle et intime qu'il a vécue.

Farouk : Moi, comme je vous l'ai expliqué précédemment, je travaille au Mac Donald de Pierrelaye, et je ne travaille qu'en cuisine même si j'aimerais être en contact avec les clients. Mais lorsque j'ai effectué, dans un premier temps, la traditionnelle visite médicale, ils m'ont mis : « Pas de contact avec les clients » ! Alors moi, pour le coup, je l'ai mal pris parce que dans les récents postes que j'ai occupés, j'étais vendeur à Natures et Découvertes à Paris, j'ai été caissier à

Cultura (librairie), j'ai été caissier à Carrefour... du jour au lendemain, j'ai plus eu de contacts avec la clientèle, malgré mon passé et aussi les séances d'orthophonie que je fais depuis des années. Et mon patron n'a pas facilité les choses puisque lorsque j'ai demandé d'effectuer une seconde visite médicale pour être en contact avec les clients, il m'a dit, il m'a carrément dit : « je ne suis pas fou, je ne vais pas te mettre à un poste où je sais que ça va empirer... ». Là, pareil, cela a été un coup dur pour moi... et donc, voilà, c'est le bégaiement, c'est un combat que je continue tous les jours ! Je sais faire la part des choses, entre le travail que je fais à l'entreprise et le travail que je fais contre le bégaiement.

Robin : Pour moi, quand j'étais en seconde, c'était au cours d'anglais, on devait dire chacun l'animal qu'on avait chez nous et son prénom, et pour ma part, j'avais un chat qui s'appelle Œdipe et j'ai bloqué sur le *oe* et quand j'ai bloqué, tous mes camarades se sont moqués de moi et j'ai répliqué : « Oui je bégaié, et alors ? »

Sofiane : Pour moi, ça a commencé en 3^{ème} ; j'ai eu un petit accrochage avec un prof d'anglais quand elle m'a demandé mon prénom - je m'appelle Sofiane comme je vous ai dit - et alors moi j'ai buggé, j'ai bloqué, elle a demandé aux autres élèves si je faisais exprès de parler comme ça, elle a dit : « Il fait exprès de parler comme ça, lui, ou ? » Donc, moi, du coup, ça m'a énervé, oh pardon, ça m'a contrarié... et donc elle est partie en parler avec ma prof principale, qui elle-même, en a parlé avec la prof et du coup ça s'est arrangé... Mais par contre, il y a eu une autre histoire, la même en seconde, elle me dit un mot en anglais, là aussi j'ai bloqué, par contre, elle, ce qu'elle a fait, elle a mis les mains comme ça (les mains se prenant la tête), genre, comme si c'était grave. Alors aussi cela m'a vraiment contrarié, donc du coup, j'ai rien dit, je me suis tu et je suis parti en bas avec mon père. Après, on est parti voir le directeur pour en parler et tout... pour avoir des excuses de la prof, elle a refusé ; en fait, au début, sur le coup, je lui ai un peu mal parlé...

(Rires de la salle)

Et donc, quand je suis revenu après en cours, elle m'a demandé des excuses, et moi, je lui ai dit : « Non, c'est plutôt vous qui me devez des excuses », et après, elle m'a viré de cours... Parce que j'avais refusé de m'excuser, c'est pour ça qu'elle m'a viré de cours, et après on est parti voir la CPE. Et, en fait, avec elle et mon père, on a commencé à parler, la prof croyait que, en fait, j'étais un voyou qui faisait exprès de parler comme ça pour faire rire les gens. Donc, après, avec mon père, on a commencé à dire comme quoi, c'était faux, c'était à cause de mon bégaiement, et depuis, ça s'est arrangé.

Fred : Moi, en fait, c'est une histoire moins grave, en fait, j'étais à la fac et puis tout d'un coup, je vois une fille, une très très très jolie fille, une jolie blonde aux yeux bleus et puis je la vois et je voulais aller la voir... Et puis les filles de ma promo, elles m'ont dit : « Va, va », mais après, moi, je ne suis pas allé la voir, et du coup, là maintenant, là je regrette, parce que, peut-être, que plus tard, c'aurait été ma femme et on aurait fait des enfants, plus tard.

(Rires de la salle)

Briac : Moi, en fait, c'est à peu près la même histoire, ce n'est pas la même fille, non... sauf que... moi j'y suis allé...

Fred : Bravo !

Briac : Ça n'a pas marché, mais en fait le truc, c'est que, comme a dit Fred, c'est que tout le monde sur le campus lui disait qu'il fallait qu'il aille la voir, sauf qu'en fait, ce genre de choses, ça ne sert pas à grand-chose, parce que finalement, c'est une sorte de décision qu'il faut prendre avec soi-même, prendre le courage d'y aller, ce que j'ai su faire, même si c'était très maladroit. J'ai beaucoup bégayé, ça c'est sûr, mais au moins c'est une sorte de leçon pour la suite et donc maintenant... ça va mieux !

Mohamed : Moi, en fait, c'est les filles qui me donnent confiance, en fait, mais oui, c'est la vérité, avec les filles ma parole s'améliore ; c'est vraiment bizarre, je comprends pas pourquoi... mais avec les filles ma parole s'améliore.

Rires de la salle

Mohamed : Ça aussi, c'est dû à mon expérience. C'était en 6^{ème}, j'étais amoureux d'une fille, et... j'avais peur d'aller la voir, au fait, mais mes potes m'ont attrapé, ils m'ont dit - y faut aller ! , ils m'ont tiré, ils m'ont envoyé, enfin, en face de la fille...

Briac : Très bonne idée hein ?

Mohamed : Ils m'ont vraiment fait mal ce jour-là, mais après ça, après environ une semaine, la fille m'a dit : « Oui, ok, on va sortir ensemble », voilà.

Briac : Donc voilà, nous avons terminé !

Les mots maux du bégaiement

Mireille Gayraud-Andel, psychologue, psychothérapeute cognitivo-comportementaliste

*« Les mots dans moi meurent si fort
Qui si fortement me meurtrissent
Les mots que je ne forme pas
Est-ce leur mort en moi qui mord ?
Le malheur c'est savoir de quoi
Je ne parle pas à la fois
Et de quoi cependant je parle
C'est en nous qu'il nous faut nous taire. »
Aragon (Le Fou d'Elsa)*

Intime ? Vous avez dit intime ?

L'étymologie nous apprend que ce terme vient du latin « intimus » : « Se dit de ce qui est au plus profond de quelqu'un ou de quelque chose, qui reste généralement caché, secret, privé et de quelqu'un avec lequel on est étroitement lié, avec lequel on a une relation mettant en jeu des sentiments sincères, des idées personnelles, des relations franches », mais aussi du latin « intimare » : « Intimer à quelqu'un l'ordre de faire quelque chose, le lui signaler avec autorité. Faire connaître une sentence, assigner ».

Ces définitions peuvent s'appliquer à notre discours intérieur. En effet, au plus profond de nous, il reste souvent secret. Nous entretenons avec lui des relations étroites qui mettent en jeu les idées mais aussi des sentiments, des émotions. Il nous pousse à l'action. Il est parfois redoutablement bavard, obsédant, tyrannique, censeur et même radoteur.

Pour en parler, j'ai choisi le point de vue des Thérapies d'Acceptation et d'Engagement, 3^{ème} vague des Thérapies Cognitivo-Comportementales qui trouvent leurs origines dans les expérimentations de la psychologie scientifique.

Les TCC, 3 étapes

Le comportementalisme, issu des théories de l'apprentissage.

Tout comportement a été appris puis maintenu et renforcé. Lorsque qu'on bégaie, des comportements réactionnels de forçages, d'évitements, de substitution, etc. se sont automatisés. La thérapie vise à remplacer un comportement inadapté par un comportement souhaité en proposant l'apprentissage de techniques de fluence, de diminution des tensions, d'apprentissages des habiletés sociales, etc. Mais les théories sur l'apprentissage n'expliquent pas tous les comportements. Et la perception des événements, qui dépend d'expériences antérieures, de l'état physique, de la perméabilité du sujet, ainsi que les idées que l'on se fait sur soi-même et son environnement, forment un triangle d'influences réciproques avec les émotions et les comportements.

Le cognitivisme, issu des théories du traitement de l'information, est la 2^{ème} vague des TCC. Puisque le traitement de l'information passe par le langage, le thérapeute aide le patient à repérer son discours intérieur, c'est-à-dire ses pensées, ses processus de traitement de l'information (maximalisation, pensée manichéenne, généralisation, etc.) et ses schémas (« Je dois tout réussir parfaitement y compris parler, je dois faire seul sans attendre l'aide des autres et je n'accepte pas que l'on me propose un mot ») qui, s'ils sont appliqués de façon rigide, sont dépressiogènes. Le patient est encouragé à chercher des alternatives qui diminueront ses croyances.

Mais il arrive qu'il dispose de contre-arguments solides, que ses croyances soient tenaces, et les travaux de Daniel WEGNER montrent que plus on essaie de supprimer une pensée, plus on la renforce. De même, plus une pensée est chargée d'émotion, plus elle se durcit. Si je vous dis : « Je vous interdis de penser à un chien vert », aussitôt son image vous vient à l'esprit. Il en est de même avec le bégaiement. Se dire : « Je dois arrêter de penser que je vais bégayer » n'est pas la meilleure façon d'y parvenir. On arrive au 3^{ème} volet des TCC :

Les thérapies d'acceptation et d'engagement, issues des théories du langage.

En français, le terme *acceptation* a une connotation de résignation et je lui préfère les initiales ACT de l'expression anglaise qui mettent l'accent sur ce que l'on peut faire évoluer.

Imaginez une épreuve de tir à la corde. Le bégaiement tire d'un côté et la personne qui bégaie tire de l'autre. Entre les deux, un fossé. Certains jours, on gagne sur son bégaiement, et certains jours, on tombe dans le trou qui peut être plus ou moins

profond. Ainsi va la vie. Mais il peut y avoir une autre solution : lâcher la corde et utiliser toute cette énergie mise dans la lutte pour faire les choses qui sont importantes pour soi.

La thérapie ACT, c'est apprendre à lâcher prise lorsque la lutte est épuisante, voire vaine, et à se recentrer sur ce qui a de la valeur pour soi. A la différence des thérapies cognitives, les thérapies ACT ne cherchent pas à modifier les pensées irrationnelles mais engage à une attitude plus circonspecte à l'égard de celles-ci. Elles ne visent pas un objectif particulier mais à étendre le répertoire des possibilités et à acquérir ou retrouver une flexibilité psychique et comportementale. Comme le yoga entretient la souplesse musculaire, la thérapie ACT entretient la souplesse psychologique.

La flexibilité psychologique

C'est la capacité à rester ouvert à toute expérience (agréable ou pas), à pouvoir se détacher de schémas et de processus automatiques pour plus de liberté de choix face à ses pensées, ses émotions, ses réactions et ne pas chercher seulement à les faire disparaître. C'est agir de manière souple pour avancer en direction de ce qui est important pour soi, même en présence d'obstacles (qu'ils soient externes ou internes comme les pensées). La flexibilité psychologique permet de se libérer de la lutte contre les ressentis inconfortables et, quand cela est nécessaire, d'accepter ce que l'on ne peut changer de son vécu intérieur afin d'engager les actions permettant d'être la personne que l'on veut être.

Si on est un adulte qui bégaié depuis des années, si, malgré les outils de fluence qui ont été présentés par des thérapeutes compétents, malgré la motivation et toute la bonne (trop bonne ?) volonté, le bégaiement est toujours le compagnon de route, c'est le moment de changer d'angle de vue. Un de mes patients se désespérait de ne pas oser parler à ses fils parce qu'il bégayait. Il venait d'être à la retraite et consultait pour la première fois. Il demandait à ne plus bégayer pour pouvoir enfin parler pendant les repas de famille. Toute sa vie avait été vécue dans la mésesstime, la honte et l'inhibition.

Le discours intérieur

Le discours de cet homme était particulièrement pénalisant : « Je ne suis rien. Je ne suis même pas capable de parler. Comment des fils peuvent-ils respecter un père qui ne sait pas parler ? Eux, ils ont fait des études, ce sont des messieurs, moi, je ne

sais pas lire. Je vous dis, je ne suis rien. Je ne sais pas si ça vaut la peine d'ailleurs que vous vous donniez du mal pour moi. Je ne suis pas intelligent, je n'y arriverai pas ». Son monologue intérieur fonctionnait en boucle, surtout depuis qu'il ne travaillait plus. Les repas étaient devenus tellement insupportables qu'il les évitait et trouvait des prétextes pour ne pas manger à la même heure que sa famille.

L'évitement de l'insupportable

Car nous sommes ainsi faits que nous allons naturellement vers l'évitement de ce qui nous est douloureux (et la plupart du temps, c'est heureux car c'est ce qui engage à s'éloigner de ce qui est dangereux et des personnes toxiques!). Si une expérience est désagréable, nous voulons nous en éloigner, et nous avons tendance à agir avec notre univers intérieur de la même manière qu'avec le monde extérieur. Mais si c'est de manière inflexible et que cela entretient une lutte sans issue, nourrie de ruminations, il y a risque d'augmentation en fréquence et en intensité. Dans bon nombre de cas, nous nous éloignons de ce qui a de l'importance pour nous, comme cet homme qui souhaitait communiquer avec ses fils mais se réfugiait dans le silence ou quittait la table, ce qui majorait sa souffrance.

Dans le bégaiement, éviter l'insupportable, ce peut être l'effort pour sortir d'un blocage, les mots tabous, les recherches de synonymes, le parler économe, etc. Toutes ces stratégies sont dictées par le discours intérieur qui assène « Je ne dois pas bégayer ! » et éloigne de ce qui a le plus de valeur : une relation vraie et partagée.

Certes l'insupportable peut être diminué, le mot est enfin sorti ou on a donné l'illusion d'une parole fluente en optant pour un synonyme, mais qu'en est-il à moyen et long terme ? Si on est foncièrement misanthrope, ce n'est pas grave, mais si ce n'est pas le cas, la souffrance est accrue.

Ces comportements ont été appris et renforcés non pas parce qu'ils atteignaient leur but mais parce qu'ils diminuaient l'insupportable. Ainsi, si à l'annonce d'une formation en groupe ou d'un exposé, le monologue intérieur est : « Je n'y arriverai pas. Je vais bégayer. On pensera que je ne connais pas mon sujet. Je vais me ridiculiser », l'angoisse ressentie disparaît dès que l'on a pu s'esquiver. C'est aussitôt un « Ouf ! Je l'ai échappé belle ! » qui renforce le comportement d'évitement pour la fois suivante. Le bénéfice à court terme est évident mais qu'en est-il de son estime de soi, de sa frustration et de ses projets de carrière, par

exemple ? Le discours intérieur, a dicté le comportement d'évitement et entretiendra les ruminations ultérieures.

La pensée ou le passage de l'expérience sensorielle à l'activité mentale. Théorie des cadres relationnels

A la naissance, le nourrisson perçoit le monde qui l'entoure par ses cinq sens. L'acquisition du langage au contact de ses proches va lui permettre de communiquer mais aussi de développer un langage intérieur qui ne le quittera plus. La dimension symbolique du langage se met en place.

Les Travaux de Hayes montrent qu'un réseau complexe de relations est mis en jeu, construit et soutenu par le modèle du langage pour nous faire agir : comparaisons, oppositions, associations, recherches de similitudes, de relations, etc. qui font que certaines pensées, images ou sensations peuvent acquérir les mêmes fonctions que les expériences directes et agir sur nos comportements. Ces expériences peuvent être cataloguées en aversives ou appétitives par expérience personnelle mais également par la présentation de l'entourage. Ainsi, si l'apprentissage du mot « chien » a été associé à une notion de morsure, de saleté, de puces, l'enfant pourra être effrayé par un chien qui s'approche pour se faire caresser et s'enfuira en hurlant, ce qui n'est pas forcément la meilleure façon de faire si le chien est joueur... Si, au contraire, c'est la notion de Bon Toutou qui a été évoquée, l'enfant se laissera approcher. Le comportement peut donc être appris ou modifié sans avoir été directement soumis aux conséquences concrètes de l'environnement. Mon exemple n'est peut-être pas le mieux choisi, car il est préférable d'apprendre de la bouche de ses parents qu'un chien peut mordre que de celle du chien...

Certains mots peuvent être si fortement associés à des sentiments et émotions que leur seule énonciation, ou leur évocation, peut être anxiogène. Bien que le mot *loup* n'ait jamais dévoré personne, il peut déclencher la peur chez un jeune enfant. Les mots acquièrent par association certaines des fonctions psychologiques des événements auxquels ils se réfèrent. Le mot *exposé* peut déclencher une angoisse, même s'il n'en a jamais été fait l'expérience, et enclencher un comportement d'évitement.

La prégnance du discours intérieur

Cinquante ans avant Jésus Christ, Epictète attirait déjà l'attention sur les tourments de l'homme, dus davantage à l'idée qu'il s'en fait qu'à la réalité, et

conseillait d'être attentif à distinguer ce qui dépend de nous (et il y incluait les pensées) et ce qui n'en dépend pas. « Ce qui dépend de nous ne connaît ni obstacles, ni entraves. » C'est en partie discutable. Certes notre cerveau les fabrique, mais nous avons vu que les pensées peuvent être influencées par notre entourage depuis la petite enfance, et qu'elles s'inscrivent dans le maillage complexe du cadrage relationnel. De plus, comme le note Damasio, l'esprit « doté d'un langage créatif, est enclin à s'adonner à la fiction ». Nous accordons un grand crédit au mental car son efficacité et sa rapidité ne font aucun doute. C'est grâce à l'établissement des relations verbales qu'on réfléchit, trouve des solutions, accélère nos apprentissages, etc. Et pourtant nos pensées sont nettement moins performantes dans le domaine émotionnel.

Le cadrage relationnel s'appliquant aux ressentis et à l'activité mentale, les expériences intérieures vont être classées en agréables ou désagréables, acceptables ou inacceptables, et induire des comportements de fuite, de combat ou d'inhibition pour éliminer ou diminuer ce qui n'est pas tolérable (dans le bégaiement ce seront les conduites d'évitement, de forçage, le silence).

« Le monde mental ment monumentalement » Prévert

Le problème est que le langage peut transmettre de fausses informations et que les pensées sont prises littéralement et entraînent une rigidité psychique et des comportements qui éloignent de ce qui a de la valeur pour soi, comme nous l'avons vu dans le cas cité précédemment. Il ne nous est pas facile de contrôler les pensées. Elles s'imposent parfois comme cette chanson qui nous obsède toute la journée. La Théorie du Cadrage Relationnel suggère que cette incapacité à contrôler notre pensée est due à la constante mise en relation des événements par le langage.

La fusion cognitive

Le contrôle du langage sur le comportement est parfois excessif. Un mot peut faire que les fonctions dérivées vont prendre le pas sur l'expérience sensorielle. Le contexte extérieur n'est plus perçu dans sa réalité et encourage des comportements inadaptés, comme si en entrant dans une pièce avec des lunettes de soleil, on allumait la lumière en pensant qu'il fait noir.

Une patiente pensait que son prétendant (qu'elle avait rencontré par l'intermédiaire d'une agence matrimoniale parce qu'elle voulait fonder une famille)

en voulait à ses sous ou était complètement idiot, tant elle était persuadée qu'on ne peut pas être aimée quand on bégaie.

Fusionner avec ses pensées, c'est croire qu'elles sont toujours la réalité, la vérité. On ne peut pas dire si écouter les pensées est bon ou mauvais, mais on remarque qu'elles sont comme des panneaux indicateurs. Il y en a trois sortes : celles qui pointent dans la direction où nous voulons aller, celles qui nous distraient de ce que nous faisons et celles qui pointent, parce que c'est moins inconfortable, dans la direction contraire à ce qui a de la valeur pour nous. Il est important de les reconnaître.

La recherche de causalité peut être un dictat

Dès notre plus jeune âge, on est conditionné à dire pourquoi (et en particulier quand on a fait une bêtise), ce qui crée des relations qui paraissent inflexibles, mais la croyance absolue en la causalité risque de maintenir certains comportements, comme l'évitement, plutôt que d'aller vers des possibilités de changement. Ainsi, si je me dis : « Je bégaie parce que c'est inscrit dans mon patrimoine génétique. J'ai un cerveau singulier », cela peut amener à penser : « Il n'y a rien à faire », alors que je peux aussi penser : « Et mon cerveau a une plasticité. Rien n'est figé. »

Notre intelligence cherche toujours à justifier les comportements. Les raisons que fournit le langage sont comme les barreaux d'une cage qui nous gardent prisonniers de comportements inefficaces. Il va falloir détricoter les relations arbitraires entre les éléments verbaux et les émotions. S'il n'y a pas manqué de flexibilité, ce n'est pas un problème, mais prendre ses pensées au pied de la lettre peut être un piège dans lequel on risque de se retrouver coincé. Il peut en résulter une application rigide des règles verbales, un surinvestissement de l'intellectualisation, une difficulté à distinguer la personne que l'on est des histoires que l'on s'est racontées ou que l'on a entendu raconter à notre sujet, et l'évaluation de nos comportements, de nos pensées ou de nos sentiments est transférée à l'image de soi. « Je ne sais pas parler. Je ne sais pas lire. Je ne sais rien. Je ne suis rien », disait le patient cité précédemment.

Bien des affirmations entendues dans l'enfance vont être particulièrement déterminantes. N'oublions pas que la vision de soi se construit en grande partie par ce que dit de nous notre entourage. Prises comme argent comptant, elles peuvent être un frein. Que fera cet enfant de la parole de sa mère qui dit devant lui

qu'être bègue empêche de réussir dans la vie ? Remarquons que dire « Je suis bègue » est une fusion cognitive, c'est une définition qui rigidifie comme dire « De toute façon, je suis comme ça. » Il y a collusion entre le bégaiement et la personne.

La défusion cognitive

Elle est l'un des processus thérapeutiques de l'ACT. Elle cible les processus langagiers délétères. L'ACT, à la différence de la thérapie cognitive, se défocalise du questionnement sur la véracité des pensées pour se centrer sur leur utilité. Une pensée n'est qu'une pensée, pas ce qu'elle dit qu'elle est. C'est un outil de réflexion, elle n'est pas nous. Nous ne sommes pas obligés de la croire. Elle peut être vraie ou pas, importante ou pas, sage ou pas, je peux choisir de lui obéir ou pas. Nos pensées sont la plupart du temps nécessaires et nous évitent des dangers, mais elles peuvent être aussi des appâts qui miroitent. Si on mord, on est hameçonné et entraîné dans la lutte qui nous éloigne de nos valeurs. Remarquons que le mot anglais *defuse* signifie la défusion mais également « désamorcer un piège ».

« J'ai peur. Je me dis que je vais bégayer. Je me tais. Après je me traite de tous les noms et j'y pense pendant des jours », voilà un témoignage que nous entendons souvent dans nos cabinets. On ne peut pas empêcher notre esprit de produire des hameçons, mais on peut prendre le temps d'observer et apprendre à décider de mordre ou pas.

Défusionner va consister à changer la relation que l'on entretient avec ses pensées pour assouplir des relations littérales et rigides, affaiblir les liens, afin de permettre de ne suivre que les pensées qui sont utiles pour aller dans la direction qui nous importe. Se dire : « Je ne vais pas y arriver » n'empêche pas d'entrer dans l'action. Nous sommes tous tombés de nombreuses fois avant de savoir marcher. Imaginez que vous regardez un cube en le tenant tout contre votre visage. Vous ne voyez qu'une face. Mais si vous l'éloignez et que vous le fassiez pivoter légèrement, vous pouvez voir trois faces. De même, la distance prise avec l'activité mentale crée un espace qui permet d'accroître la variété des comportements et donc de choisir une façon d'agir adaptée au lieu de réagir. On pourrait dire que la défusion est une sorte de restructuration métacognitive.

Quelques exemples du travail proposé :

- Le thérapeute aide à la distanciation d'avec le contenu des pensées pour diminuer leur influence sur les actions et accroître les possibilités comportementales. L'utilisation de métaphores construites à partir du vécu du patient va l'y aider. Il l'engage à utiliser des termes comme *j'ai la pensée de...* qui soulignent que ce n'est pas forcément la vérité.

- L'arbitraire du langage est souligné par des jeux d'exercices tels les paradoxes.

- La fusion émotionnelle sera diminuée par la répétition. Massuda et Coll ont montré que si un mot était répété pendant 10", l'inconfort qui l'accompagnait était diminué et que la croyance qui y était attachée diminuait au bout de 30 ".

Dire sur différents tons ou avec un point d'interrogation dans la voix allège le contenu d'une pensée qui faisait obstacle sur le chemin des valeurs. Elle est considérée moins sérieusement.

- Les relations d'opposition sont modifiées en remplaçant le *mais* par *et*. « Je voudrais téléphoner mais j'ai peur de bégayer » devient « Je voudrais téléphoner et j'ai peur de bégayer. » Cette nouvelle formulation engage à trouver des solutions pour le faire.

- Revenir à l'expérience sensorielle du moment présent permet d'observer comment les ressentis psychologiques s'inscrivent dans le corps. Accepter cette expérience, même si elle est désagréable (mais cela fait partie de la condition d'humain), diminue la toute puissance accordée à l'activité mentale.

En conclusion

Précisons que le travail sur le langage n'est qu'un des six processus utilisés dans les thérapies ACT pour étendre le répertoire des possibilités, expérimenter ce qui est vécu dans le moment présent, l'accepter et agir librement en direction de ce qui a de la valeur pour soi. Le travail sur le discours intérieur ne cherche pas à modifier le contenu des pensées mais l'attitude vis-à-vis de celles-ci. Il permet de diminuer la lutte et d'œuvrer davantage en direction de ce qui est important pour soi en

termes de qualité et de richesse de vie. Pour la personne qui bégaié, ce sera diminuer la lutte contre les disfluences et œuvrer vers ce qui a de la valeur : la qualité de la relation.

On ne peut pas dominer les événements, ni nos réactions réflexes, mais la façon dont nous sommes en relation avec eux peut être différente, qu'ils soient agréables ou désagréables.

La vie, c'est maintenant. N'attendons pas que tous les problèmes soient résolus. Parlons ensemble, même en bégayant.

Bibliographie :

MONESTES (Jean-Louis), VILLATTE (Matthieu), *La thérapie d'acceptation et d'engagement ACT*, Elsevier Masson, 2011

SCHOENDORF (Benjamin), GIRAND (Jana), BOLDUC (Marie-France), *La thérapie d'acceptation et d'engagement Guide clinique*, De Boeck, 2011.

Ce que j'aurais voulu savoir sur le bégaiement

Laurent Lagarde, créateur du blog www.goodbye-begaiement.fr, traducteur et éditeur de « Conseils pour ceux qui bégaiement » (collectif) et « Des fois, je bégaiement » (Eelco de Geus).

J'ai commencé à bégayer à l'âge de 6 ans.

J'ai essayé de nombreuses techniques ou thérapies sans succès : ostéopathie, acupuncture, homéopathie, sophrologie, médicaments... magnétiseur. J'avais fini par laisser le bégaiement dicter une grande partie de ma vie : le choix de mes études, de mon métier et même du prénom de mes enfants. Et à 40 ans, alors que je pensais que je ne m'en sortais jamais, que je paniquais chaque fois que je devais téléphoner, me présenter ou prendre la parole en public, j'ai été sauvé par l'Internet.

Alors que je me sentais seul, incompris, et que je ne voyais aucune perspective de guérison, j'ai soudain découvert les témoignages de personnes qui étaient passées par les mêmes peurs et épreuves que moi, et qui expliquaient comment elles s'en étaient sorties ! J'étais enthousiasmé ! Voilà des gens dont je me sentais proche et qui me donnaient ce qui me manquait : de l'information, de l'espoir et un mode d'emploi. J'avais découvert un eldorado, une planète cachée, et j'ai eu envie de révéler son existence aux francophones.

C'est ce qui m'a donné l'idée de créer en 2009 le blog www.goodbye-begaiement.fr pour partager mon expérience et surtout celles des autres, synthétiser l'information utile et faire gagner aux personnes qui bégaiement le temps que j'avais moi-même perdu ! Je voulais aussi vraiment délivrer un message positif en montrant qu'il existait des solutions et qu'il était possible d'en parler sur un ton léger et décontracté. L'aventure est belle puisqu'elle m'a permis de rencontrer des gens passionnés et attachants et a débouché sur la traduction et l'édition de deux livres. Grâce à Internet et à ces lectures, j'ai donc fait un bond en avant. Je suis passé de l'obscurité à la lumière et j'ai découvert une véritable caverne d'Ali Baba. Or, dans tout ce que j'ai pu lire, dans tous les échanges que j'ai pu avoir, dans les traductions que j'ai faites (notamment les *Conseils pour ceux qui bégaiement*, donnés par vingt-huit thérapeutes ayant eux-mêmes bégayé), j'ai découvert qu'il y avait des points communs qui revenaient sans cesse, des choses que j'aurais voulu savoir sur

le bégaiement, lorsque j'étais jeune. Donc ce que je vais partager avec vous, ce n'est pas simplement mon expérience, ce qui n'aurait pas grand intérêt mais celles de nombreuses autres personnes qui bégaiant, que ce soit en France ou à l'étranger. Voici ce que j'aurais voulu savoir lorsque j'avais 20 ans¹¹ :

I. J'aurais voulu savoir que le bégaiement n'est pas une faute, encore moins ma faute.

Durant très longtemps, j'ai porté mon bégaiement comme un boulet. Je le vivais comme un échec dont j'étais responsable. J'ai pu constater que ce sentiment est partagé par de nombreuses personnes qui bégaiant. En tant que bègue, vous percevez le bégaiement comme quelque chose de mal, qu'il ne faut pas faire et dont vous êtes responsable et même coupable. Vous avez honte de votre incapacité à parler normalement et vous faites tout pour dissimuler ce bégaiement : vous évitez de prendre la parole, vous remplacez un mot par un autre quand vous pressentez un blocage, vous feignez de chercher un mot ou d'avoir oublié ce que vous vouliez dire... Tout est préférable pour vous au bégaiement : passer pour une personne sans conversation, faire des fautes de français ou de liaison...

J'ai eu la chance de travailler avec une psychologue, et lorsque je lui ai expliqué que je vivais mon bégaiement comme un échec, elle m'a répondu simplement : « Mais Laurent, le bégaiement n'est pas une faute et ce n'est pas ta faute. » Cela a été pour moi un déclic, une véritable révélation. En comprenant que je n'en étais pas responsable, je me suis rendu compte que j'avais le droit de bégayer, que je pouvais bégayer, que ce n'était pas un drame puisque je n'en étais pas responsable. Le résultat, c'est que je me suis enlevé la pression énorme qui permettait justement au bégaiement de s'épanouir. Cette simple phrase a ébranlé mes pensées négatives, ma tension, mes stratégies d'évitement, tout ce qui contribuait à renforcer mon bégaiement. En vous déchargeant de cette culpabilité, vous allez arrêter d'être obnubilé par le bégaiement et vous allez pouvoir commencer à avancer. Vous allez passer du « Surtout ne pas bégayer » au « Je vais peut-être bégayer mais ce n'est pas grave. Je l'assume d'autant mieux que je n'y suis pour rien ! » Attention ! Je ne suis pas en train de vous inciter à accepter votre bégaiement sans rien faire. Simplement, vous n'en êtes pas responsable et vous n'avez pas à en avoir honte. Il

11 Ce qui va suivre est un extrait des *25 choses que j'aurais voulu savoir sur le bégaiement*. A consulter sur ce lien <http://goodbye-begaiement.blogspot.fr/2012/01/les-25-choses-que-jaurais-voulu-savoir.html>

peut être génétique, lié à votre éducation ou à votre environnement familial, le résultat d'un traumatisme... Mais vous ne faites pas exprès de bégayer ! Comprendre cela est essentiel pour avancer, pour passer à l'étape suivante. Parce que comprendre qu'on n'est pas coupable ne veut pas dire ne rien faire. Mais pour agir, il va falloir prendre des risques, assumer de passer par des phases moins faciles et accepter d'exposer votre bégaiement.

Imaginez que vous soyez en surpoids et, qu'en plus de votre régime, votre médecin vous conseille d'aller nager régulièrement à la piscine. Si vous avez honte de vos bourrelets, vous n'oserez pas vous mettre en maillot et vous n'irez pas nager. En n'assumant pas votre corps, en refusant d'exposer votre différence, vous vous privez alors de la possibilité de faire de l'exercice et de résoudre une partie de votre problème. C'est exactement la même chose pour le bégaiement. En refusant de l'exposer, vous ne vous mettez pas dans les situations de parole qui vous aideront à mettre en pratique vos techniques et à prendre confiance en vous.

2. J'aurais voulu savoir que chaque évitement est une perte de temps et qu'il ne faut jamais reculer devant le bégaiement.

Il n'y a pas à tortiller : pour améliorer votre élocution, vous allez devoir parler. Autrement dit, vous allez devoir vous mettre en maillot de bain, montrer vos bourrelets et plonger dans la piscine. Vous allez donc devoir arrêter de pratiquer l'activité préférée des personnes qui bégaièrent : l'évitement. Celui-ci peut prendre plusieurs formes : substitution d'un mot par un autre, ajout d'interjections parasites, de tics verbaux ou de raclements de gorge dans votre discours, un téléphone que vous ne décrochez pas (ou que vous feignez de ne pas entendre...), une question que vous ne posez pas ou une réponse que vous ne donnez pas, une histoire drôle que vous ne racontez pas parce que vous avez trop peur de rester coincé sur la chute, un trait d'humour ou un argument que vous gardez pour vous dans une conversation...

Mon premier souvenir d'évitement remonte à l'enfance. Ma mère m'avait demandé d'aller acheter de l'*Ajax* à l'épicerie du coin. La première chose que j'ai vu apparaître, c'est le *A* d'*Ajax*, et un clignotant rouge s'est allumé dans mon cerveau. Je voyais ce *A* comme un obstacle sur lequel je viendrais buter. Tout le long du chemin, ce *A* n'a cessé de grossir pour atteindre des proportions effrayantes et lorsque je suis arrivé devant l'épicière, j'ai demandé... du *Mir*. Juste pour ne pas affronter ce terrible *A*.

Tous ces mots retenus ou évités génèrent un soulagement passager mais finissent par vous brûler l'estomac et le cœur aussi sûrement qu'un acide... Petit à petit, ces évitements deviennent une seconde nature et peuvent aller très loin, jusqu'à diriger le moindre de vos choix. L'appréhension peut ainsi se transformer en peur, puis en véritable phobie. Certains vont jusqu'à se faire passer pour muets ou aphones dans certaines situations, à se déclarer malades le jour d'une présentation en public... Au restaurant, vous choisirez le plat que vous pourrez prononcer plutôt que celui qui vous fait envie. Cela peut faire sourire, mais lorsque cela finit par avoir un impact sur vos choix de vie, c'est beaucoup plus grave. Vous allez ainsi éviter certaines études (vente, communication...), puis éviter de postuler pour un poste où il vous faudra parler en public ou répondre au téléphone, puis refuser de vous marier à l'église pour ne pas avoir à prononcer vos vœux en public, puis, comme moi, laisser le bégaiement choisir le prénom de vos enfants... Comme l'a écrit Joseph Sheehan : « L'évitement est un toboggan vers l'échec. » Le premier commandement du bègue serait donc : « Tu ne succomberas pas à la tentation de substituer un mot ou d'éviter une prise de parole. » Parce que ce qui entretient votre honte, vos peurs et votre faible estime de vous-même, c'est l'évitement. J'ai lu quelque part que pour être fier de soi, il suffit de faire des choses dont on est fier... J'ajouterais : « Et cesser de faire les choses dont nous ne sommes pas fiers. » Or, en évitant des mots ou des prises de parole, vous faites quelque chose dont justement vous n'êtes pas fier.

Alan Badmington est un policier gallois à la retraite. Son bégaiement était sévère et il était devenu un maître de l'évitement. Il raconte que, lorsqu'il interpellait un contrevenant dans la rue, il devait appeler un central téléphonique pour indiquer l'endroit où il se trouvait. Si le nom de la rue commençait par un son qu'il ne pouvait prononcer, il traînait l'interpellé dans une rue voisine avant de passer son appel ! Lorsqu'il s'est marié, il a choisi de prononcer ses vœux à l'unisson avec le pasteur pour être sûr de ne pas bloquer. Il raconte cette anecdote avec humour en expliquant que finalement, il ne sait pas qui s'est réellement marié avec qui...

Alan a pris un jour une résolution qui a changé sa vie. Il a décidé qu'il ne ferait dorénavant plus aucun évitement. Si un mot ne sortait pas, il ne le remplacerait pas par un autre mais mettrait en œuvre ce qu'il avait appris pour surmonter un blocage. Pour lui, cela a été déterminant d'oser affronter ses peurs (peur de vivre des situations de communication, peur d'annoncer qu'il bégayait, peur d'utiliser ses techniques orthophoniques...). Il a choisi de voir les situations nouvelles

comme des expériences d'apprentissage plutôt que comme des difficultés, et c'est à partir de ce moment que son image de lui-même s'est améliorée et qu'il est entré dans le cercle vertueux de la confiance. Aujourd'hui, il est devenu un orateur remarquable et recherché, et donne des conférences dans le monde entier pour témoigner sur son parcours.

« En réalité, vous aurez un sentiment d'accomplissement personnel en recherchant volontairement les mots craints et en vous impliquant dans des situations difficiles. Moins vous éviterez, plus vous aurez confiance en vous-même en tant que personne digne et respectable. » Malcolm Fraser, fondateur de la *Stuttering Foundation of America*. En effet, affronter une situation renforce votre confiance et enclenche un cercle vertueux qui peut se résumer ainsi : « J'avance – je me rends compte que ce n'est pas si difficile que prévu et même si ça l'est, ça le devient de moins en moins – je remplace la frustration par la satisfaction d'avoir osé – j'ai une meilleure image de moi – je reprends confiance – cette confiance me porte pour oser d'autres choses – etc. ». On retrouve ce cercle vertueux dans de nombreux témoignages de bègues

Catherine, une jeune femme polonaise utilise une jolie métaphore : « Dites-vous que vous avez deux plantes : la plante carnivore *Le monstre de la parole* et la plante *Je peux le faire*. Chaque fois que vous évitez, vous arrosez la plante *Monstre de la Parole* qui devient un peu plus terrifiante alors que celle de la confiance se recroqueville. A l'inverse, chaque fois que vous êtes courageux, vous arrosez la plante *Je peux le faire* et vous regagnez de la confiance. Le but est d'assécher la plante *Monstre de la Parole* et de fertiliser la *Je peux le faire* ! »

Pour progresser et gagner de la confiance, la méthode la plus répandue est celle de la « désensibilisation progressive ». Le principe est simple. Vous listez ce qui vous fait peur (mots, situations, personnes...) par ordre croissant d'appréhension. Ensuite, vous allez affronter ces mots ou situations graduellement en commençant par ce qui vous effraie le moins. L'idée est d'acquérir progressivement de la confiance, confiance qui vous servira pour affronter la situation suivante. Pensez à l'apprentissage du ski : prenez les pistes vertes pour commencer... Au final, vous devriez arriver à ne plus laisser le bégaiement dicter votre conduite et plus largement votre vie. Cette résolution est sans doute la plus importante. Comme le dit Alexandre sur un forum Internet : « Quand vous pensez faire quelque chose, posez-vous une question : Est-ce que j'hésite à le faire à cause de mon bégaiement ? »

Si la réponse est *Oui*, faites-le. Sinon, vous laissez le bégaiement dicter ce que vous pouvez faire et ne pas faire, et vous lui cédez le pouvoir. » Une grande erreur est aussi de se dire « Quand je ne bégaierais plus, je ferai ça. » Parce que c'est exactement l'attitude inverse qu'il faut adopter : il faut justement « faire ça » pour arriver au final à ne plus bégayer.

Et c'est une autre des 25 choses que j'ai apprises : il n'y a pas besoin d'être bon pour se lancer mais il faut se lancer pour être bon.

3. J'aurais voulu savoir que parler de son bégaiement est un soulagement.

Pourquoi un soulagement ? Parce que vivre en essayant de cacher son bégaiement, c'est épuisant, frustrant. En effet, de nombreux bègues déploient beaucoup d'efforts pour « masquer » leur bégaiement, avec plus ou moins de succès selon les situations.

Tim MacKeesey est un ancien « bègue masqué » devenu orthophoniste. Il a une image forte pour décrire les conséquences de cette dissimulation constante : « Durant les 30 premières années de sa vie, j'avais l'impression d'être un flic infiltré dans la mafia, vivant dans la crainte continue d'être découvert ! »

Patricia, que j'ai rencontrée à une Journée Mondiale du Bégaiement à Marseille m'expliquait : « J'étais vraiment fatiguée de vivre sous pression à chaque instant, de ne pas pouvoir employer les mots que je voulais, ne pas vivre normalement aussi bien à l'extérieur que chez moi. Je pense que je me sentais prisonnière du système que j'avais créé pour m'exprimer. »

Une seule solution alors : tomber le masque. En effet, ceux qui ont décidé de crever l'abcès et de parler ouvertement de leur bégaiement sont unanimes : c'est un soulagement. Patricia, par exemple, dont je viens de parler. Elle a suivi un stage collectif avec une orthophoniste. Au bout de trois jours, elle s'est retrouvée dans la rue, arrêtant les passants pour leur demander de répondre à une enquête sur le bégaiement ! Voici son ressenti : « Je n'en avais jamais parlé à personne et je me retrouvais tout à coup en train d'expliquer à un parfait inconnu que je bégayais ! Quand j'ai terminé mon premier questionnaire, j'avais envie de crier et de sauter dans tous les sens tellement j'étais heureuse ! »

Et, comme Bill Murphy, l'un des auteurs de *Conseils pour ceux qui bégaiant*, vous serez surpris de voir l'influence positive que cela aura sur votre entourage : « Je constatai que ce n'était pas le bégaiement qui gênait mais bien mon embarras et mon évidente incapacité à vouloir en parler ouvertement. Lorsque je parlais

librement du bégaiement, cela mettait mes interlocuteurs à l'aise. Ils me posaient des questions sur le sujet ; les gens se montraient intéressés et non pas incommodés. En choisissant d'admettre le bégaiement, le secret était dévoilé et j'étais moins tendu et craintif. Plus j'en parlais, moins je ressentais de honte, de culpabilité et d'anxiété. »

Et cette transparence fonctionne aussi avec des inconnus. Elle est même un précieux sésame dans les situations qui nous font peur, nous personnes qui bégaiant : les interrogations orales, le téléphone, l'entretien d'embauche et même... la séduction.

Là aussi, plusieurs personnes racontent les bienfaits de ce « coming-out », à commencer par Laure, 11 ans, qui a fait en classe de 6^{ème} un exposé sur son bégaiement et a témoigné sur le blog : « Gonflée d'espoir et de courage, j'ai fait ma matinée habituelle et enfin est arrivé le moment de mon exposé. Anxieuse et excitée à la fois, je suis allée au tableau, Julie à mes trousses. Je me suis dit "GO" et j'ai commencé. C'était comme si je dévoilais une partie de mon corps mais ça faisait du bien. A la fin, ils nous ont applaudies. J'étais très contente de ce que j'avais fait et j'espère que ceux qui bégayent feront comme moi et ce que plein d'autres ont fait. »

Je l'ai testé moi-même pour des entretiens d'embauche. J'ai annoncé mon bégaiement et les recruteurs m'ont remercié pour ma franchise et la confiance que je leur témoignais en abordant ce sujet. Cela a permis de détendre l'atmosphère, m'a soulagé d'un grand poids (plus rien à dissimuler) et a aussi évité les incompréhensions, le bégaiement non expliqué pouvant être pris pour une manifestation de nervosité ou de manque d'assurance.

Gilles a 27 ans et enseigne depuis quatre ans. Il a toujours décidé de parler franchement et ouvertement de son problème de parole. Il pense que s'il l'annonce lui-même à ses élèves, ce sera plus difficile ensuite pour eux de l'utiliser contre lui. « Parce que je suis ouvert et honnête sur le sujet et que je n'en fais pas un grand secret, ils ne peuvent pas me chambrer » explique-t-il. Il demande aussi à ses élèves de l'aider : « Mon bégaiement se manifeste principalement par des blocages sur certains mots. Lorsque cela survient sur un nouveau mot que je dois expliquer, je l'écris au tableau et dis simplement : Voilà le mot. Je ne peux pas le dire, donc vous allez devoir m'aider à le sortir. »

4. J'aurais voulu savoir que le bégaiement ne résiste pas à l'humour et à l'auto-dérision !

Dans cette stratégie de transparence, l'humour peut être une arme précieuse. Ainsi Silvano, qui était le dernier d'une longue série d'intervenants lors d'une conférence, est entré illico dans le vif du sujet : « J'ai commencé mon discours ainsi : j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle. La bonne, c'est que je suis le dernier intervenant, la mauvaise c'est que je suis bègue ... Alors qui sait combien de temps cela va prendre ! »

De son côté, David suivait un programme de conversion au catholicisme : « Nous avons commencé la séance par un tour de table où je devais donner mon nom, mon parcours, ma précédente religion, etc. J'ai bloqué sur le mot *méthodiste* durant près d'une minute. Finalement, je me suis arrêté et j'ai dit : « Je me convertis parce que je trouve *catholique* beaucoup plus facile à dire ! » et ensuite j'ai sorti le mot que je voulais dire. Cela a eu un effet formidable. J'ai reconnu devant l'ensemble des participants qu'il se passait quelque chose d'anormal, que j'en étais conscient et, le plus important, que l'on pouvait en parler, ce que nous avons d'ailleurs fait. »

Mais le plus fort de tous, c'est Mark. Pour aborder une jeune femme qui lui plaît, il a trouvé le moyen de faire de son bégaiement non pas un frein mais un moyen original d'entrer en relation. Et surtout, il parvient à créer un contexte où ses éventuels blocages ou répétitions seront non seulement compris mais appréciés... Difficile de faire mieux pour enlever toute pression ! Voici comment il s'y prend : « Bonjour Mademoiselle, je m'appelle Mark et j'aimerais vraiment faire votre connaissance. Juste une chose : je bégaié... Et plus mon interlocutrice est jolie, plus je bégaié ! »

CONCLUSION

Walt Manning, une personne qui bégaié devenue orthophoniste a écrit un jour : « Loin de moi de vouloir donner l'impression que ce cheminement a été facile, dénué de peurs et sans revers. Mais, tout bien considéré, cela fut une grande aventure. Plutôt que de le considérer comme mon démon, j'en suis venu à voir mon bégaiement comme un actif, quelque chose qui m'a amené dans des endroits excitants, qui m'a offert des opportunités de progresser et qui m'a permis de croiser des êtres merveilleux que je n'aurais autrement jamais rencontrés. Depuis

des années, j'ai entendu d'autres PQB faire les mêmes commentaires, et je sais quelles le pensaient vraiment. »

Je confirme : je vis une magnifique aventure ! J'ai rencontré des gens formidables en France et à l'étranger, traduit et édité deux livres, participé à des conférences pour partager mon expérience, je m'occupe des relations presse de l'Association Parole Bégaiement... Beaucoup de choses qui m'ont longtemps semblé inaccessibles... Au final, le bégaiement est une expérience positive.

Et c'est ce que j'aurais voulu que sache le petit garçon qui avait peur de demander de l'*Ajax*.

Film « j'ai plein de mots dans la tête »

Patricia Oksenberg, orthophoniste

Le sujet du colloque 2014 étant le bégaiement et l'intime, j'ai eu envie de montrer à travers une vidéo, ce qui se passe entre l'orthophoniste et son patient lors des séances. Cette intimité « clinique » ne se dévoile pas souvent, car elle est impalpable, mais essentielle.

Avant d'élaborer le scénario de mon film, j'ai pensé à la musique. J'avais envie qu'on entende la première suite de Bach car la mélodie est très connue et identifiable rapidement, intime en quelque sorte. Mais je voulais aussi qu'il y ait du rap, pour le décalage entre la musique classique et la musique actuelle et pour la dimension à la fois violente et amusante des morceaux choisis. Tout cela afin de figurer le bégaiement, avec le décalage entre ce qui est dit et les accidents de parole. Dans un des morceaux, le chanteur scande : « My name is, my name is... », « Mon nom est, mon nom est... », sans arriver à en dire plus, ce qui me faisait penser au bégaiement. Dans un autre morceau on entend : « Yes he's back, back again », « Oui il est de retour, à nouveau là » et ça m'évoquait les rechutes de certains de mes patients - « Le démon est de retour ! » m'avait dit un adulte, personnifiant ainsi son bégaiement.

Puis les images se sont imposées à moi : tout d'abord ce jeune adulte, dont les paroles m'ont inspiré le titre du film, qui, à la fin de son stage intensif, me dit qu'il a plein de mots dans la tête. Il ajoute que les mots ne veulent pas sortir mais tout en disant cela, continue de parler en complimentant l'équipe des orthophonistes de ce stage.

Je me souviens encore de cette émotion ressentie, de ce partage. Je pensais que ce jeune homme allait parler de son vécu lors du stage, mais il a choisi de parler de tout le groupe thérapeutique. L'alliance avait été suffisamment solide pour qu'échanger au sujet de nos émotions communes lui ait semblé plus important que parler de lui-même. Il a eu envie d'évoquer cette intimité qui s'était installée dans le groupe thérapeutique et il était désormais capable de complimenter l'équipe ce qui est une habileté de communication qui engage personnellement. C'est moi qui en restais sans voix, sans mot assez fort pour parler.

Chaque adulte qui apparaît dans le film raconte avec sincérité ce que c'est que bégayer, et c'est à chaque fois la même émotion pour moi que de les entendre se confier ainsi.

J'ai voulu aussi montrer les adolescents qui témoignent, qui se livrent, qui osent dire que le bégaiement est quelque chose de négatif. Le bégaiement leur fait parfois honte, mais ils peuvent s'en amuser, en réclamant qu'il leur rapporte quelque chose... De l'argent par exemple !

Enfin, on voit des enfants qui savent parler des moqueries mais surtout qui ont envie de rire, de montrer leur langue toute bleue après une séance où il y avait eu distribution de bonbons, de montrer l'intérieur de leur bouche. Ces enfants quelques semaines plus tôt, gardaient leurs lèvres scellées. L'intimité passe par le corps également. Les enfants aiment beaucoup le cabinet de l'orthophoniste, lieu où ils peuvent être intimes avec leurs orthophonistes, avec d'autres enfants qui bégaiement et avec eux-mêmes puisqu'ils peuvent y parler sans que la fluence soit un enjeu.

Serge Tisseron, psychiatre, parle de l'« extimité », qui est ce qu'on donne à voir au monde extérieur de l'intimité qu'on souhaite montrer.

Désir d'intimité et désir d'extimité participent à la construction de l'estime de soi et de son identité.

Le thème du colloque abordant l'intime et le bégaiement, j'ai souhaité parler de l'intimité clinique et cette vidéo a été réalisée pour que le spectateur puisse voir ce qui peut se passer dans le cabinet de l'orthophoniste, tout ce qui se joue, tout ce qu'on y joue.

L'intimité clinique est la relation particulière qui s'installe entre le patient et son orthophoniste. Cette relation est unique, elle n'existe avec personne d'autre.

Cette intimité va permettre de se faire confiance mutuellement et de renforcer l'alliance thérapeutique entre le patient et l'orthophoniste.

L'alliance thérapeutique est une façon de travailler en partenariat avec son patient. Nous allons partager le problème et discuter des solutions possibles à y apporter.

Se laisser regarder en train de parler, quoi de plus intime, mais quoi de plus effrayant lorsque l'on est en public ou lorsque l'on risque de bégayer.

Pourtant, la thérapie du bégaiement ne s'envisage pas sans parole, sans rien dire, et lors des séances entre le patient et l'orthophoniste, les silences eux-mêmes sont chargés de regards et d'échange.

L'un face à l'autre, l'un à côté de l'autre parfois, le patient et son orthophoniste se risquent à une intimité qui permet de dire tout ce que l'on veut.

Ainsi le patient va se sentir à l'aise pour parler de son bégaiement et de ce qui ne va pas. Cette intimité apporte aussi une certaine légèreté qui favorise une mise à distance du bégaiement. Le patient et son orthophoniste vont se permettre de rire ensemble, de pouvoir utiliser l'humour au fil des séances, de se faire des compliments. La personne qui bégaie va se sentir mieux dans son corps et pouvoir se laisser regarder en train de parler.

L'intimité clinique participe à la bonne marche de la thérapie du bégaiement et permet à chaque patient de se ressentir non pas comme quelqu'un qui bégaie, mais comme une personne qui parle.

Chant, bégaiement et intimité

Yoann Fréget, musicothérapeute, chanteur (The Voice, 2013), Sylvie Brignone-Raulin, orthophoniste, thérapeute TCC

SB : A peine au monde, l'enfant chante. Lorsque l'émotion laisse la place au besoin, lorsque plaisir, amour ou nostalgie s'effacent devant douleur ou faim impérieuse, alors seulement le chant retourne au cri, pur appel de l'autre. Il est donc important de dire, de redire, qu'après le cri, le chant est la première expression vocale de l'homme. Chanter renoue avec ce temps d'enfance où vocaliser était naturel, accompagnait des rêveries, intimait des envies. Yoann, que penses-tu de ces réflexions en tant que chanteur et musicothérapeute ? Quels sont tes premiers souvenirs d'enfant par rapport au chant ? A quel âge as-tu commencé à bégayer ?

YF : La notion de cri me parle énormément. Le cri, c'est le chant qu'on a tous fait, qu'on aime chanter ou pas, en venant au monde. Dans le chant, quand on est dans l'exploration de sa voix, on va vers ce cri primordial, au-delà de toute esthétique, vers cette extériorisation avec l'énergie du cri. En dehors du bégaiement, il est très bénéfique de s'autoriser à cette projection du cri, avec cette énergie qui va vers l'autre pour communiquer avec une grande puissance qui sera ensuite intériorisée. Le cri, ce n'est pas qu'un appel vers autrui, c'est un appel vers soi, vers ce que l'on a de plus profond en nous, ce qui peut nous apaiser. Personnellement, je connais bien ce cri dans le gospel. C'est un chant où l'on accepte complètement la place du cri du fait que ce chant vient des esclaves afro-américains qui recherchaient la liberté en eux quand ils ne l'avaient pas à l'extérieur. Le cri a une valeur thérapeutique, il permet de transcender ses inhibitions, ses pensées, tout ce qui nous empêche de ressentir la joie et d'être bien. C'est important de s'autoriser le cri, de s'autoriser à projeter, et l'on dit trop à nos enfants : « Non, il ne faut pas crier » alors qu'il faut les autoriser aussi à s'exprimer ; il y a un juste milieu à trouver.

Mes souvenirs d'enfant par rapport au chant ? Je me souviens simplement que le chant m'apaisait, c'était quelque chose de spontané. Cette spontanéité qui fait que l'on est simplement dans la joie, comme quand on balbutie, on l'a quand on est enfant mais on la perd trop vite. C'est pour cela que beaucoup de gens se bloquent

par rapport au chant. Ils disent : « Je ne sais pas chanter, moi je ne chante pas. » On intellectualise en disant que le chant n'est pas fait pour soi. On a tous chanté quand on était petit, ce qui fait que c'est accessible à tout le monde et qu'on peut le développer, à condition, bien sûr, d'en avoir le désir.

J'ai bégayé à partir de trois ans et jusqu'à mes dix-neuf ans, je bégayais vraiment beaucoup. Comme c'est souvent le cas, je bégayais par alternance, et je me focalisais sur mes blocages. J'avais tous les sentiments qu'on peut évoquer, j'étais en colère contre mon bégaiement, j'avais peur, je me sentais dévalorisé et à un moment, à mes dix-neuf ans, ça s'est arrêté grâce au chant et à la méditation.

SB : On peut faire le lien avec la thérapie. J'utilise beaucoup le chant, les vocalises dans le travail moteur pour retrouver une lenteur, allonger les voyelles, et j'ai l'impression souvent qu'il y a un retour aux origines. Les patients sont parfois très émus quand ils découvrent leur voix chantée, avec des larmes presque d'enfant, comme si l'on retrouvait un plaisir très ancien. Et puis, avec le chant qui installe la fluence, on déprogramme le bégaiement et on reprogramme autre chose.

Je voudrais savoir ce que tu ressentais dans ta parole quand tu pratiquais des vocalises.

YF : Je me souviens que quand j'ai commencé à chanter, à prendre le temps de faire des vocalises et aussi à chanter en groupe, je remarquais un gros changement dans ma fluence. C'est impressionnant de voir comme le fait de chanter tout simplement peut reconnecter à soi. Le chant m'a permis de me désidentifier du bégaiement, et de comprendre - ce que l'on sait tous au fond de nous - que l'on est plus que nos handicaps, plus que nos difficultés. On a cette force et quand on chante, on la ressent. On retrouve cette fluidité que l'on n'a pas dans la parole, cela agit sur notre subconscient, sur notre estime de nous et également au niveau moteur. Comme j'étais très stressé par mon bégaiement, je bégayais cent fois plus et je ressentais de grosses tensions dans mon ventre. Je me souviens, ce qui était très frappant, que la pratique des vocalises avec la respiration et le soutien abdominal, me permettait d'évacuer beaucoup de stress, et, du coup, avait de grandes conséquences sur la fluence.

SB : On dit que la voix nous révèle et que par son rythme, ses accents, son grain, elle expose, pour qui sait écouter, la vérité du locuteur et son unicité. Elle incarne

l'union intime du corps, du cœur, et de la spiritualité. Peux-tu en dire un peu plus sur l'impact du chant sur ton estime de toi ?

YF : Ça dépend de l'optique dans laquelle on est, j'ai toujours été autant dans l'optique de l'expression de soi spontanée que de la recherche de l'esthétique. On travaille l'esthétique innée de la voix chantée, car en fait on a tous des belles voix mais on ne sait pas forcément les placer, ce qui fait qu'elles ne résonnent pas bien. Quand on apprend à activer les bonnes choses, on a tous des voix, c'est ça que l'on découvre. La plupart des enfants ont des jolies voix, même si parfois ils peuvent chanter un peu faux. Dans la majorité des cas, c'est joli car on n'a pas encore acquis à cet âge toutes les tensions. La beauté de la voix chantée, c'est une beauté extérieure mais qui vient de l'intérieur. Cette beauté extérieure fait écho à la beauté qu'on a à l'intérieur de nous, c'est revalorisant. Ça m'a permis de ressentir cette force, cette beauté que j'ai en moi et qu'on a tous en nous. C'est ce qui m'amène aujourd'hui à être en paix avec mon bégaiement et avec qui je suis.

SB : La pratique du chant en thérapie permet une restructuration cognitive essentielle grâce à la perception et l'installation de la fluence, elle répare ainsi une partie de la blessure narcissique créée par le bégaiement. Elle revalorise la parole et la voix et permet l'expression de l'identité de chacun. Si parler entre dans la norme de la communication rationalisée, chanter se situe à un autre niveau. Dans un cas, la voix porte sens, dans l'autre, elle se fait son. Ici, elle se lie aux codes sociaux, là, elle exprime notre part dionysiaque. Du langage de raison on pénètre dans la langue du désir. Pour parler, il suffirait de le vouloir, pour chanter il faudrait l'oser, oser se dévoiler, oser offrir son intime vibration. La voix nous permet donc d'exprimer notre sensualité, notre fougue.

Yoann, qu'est-ce qui t'a permis de franchir ce cap, d'oser chanter en public ?

YF : Le déclic, c'est une amie qui m'a dit « tu devrais faire chanteur ». Je chantais depuis que j'étais tout petit, mais je n'avais pas une estime de moi suffisante pour arriver à cette conclusion « J'aimerais être chanteur ». Cette intention bienveillante m'a aidé à croire en ce rêve-là. L'étape suivante a été quand je me suis aperçu à quel point mon chant pouvait faire du bien au gens. Mon expression pouvait vraiment apaiser les gens, ça m'a revalorisé.

Chanter permet de se connecter à ses émotions, on ne peut pas se cacher quand on chante - on peut toujours se cacher, mais un peu moins. Le chant fait vibrer des choses en nous, c'est plus difficile de se cacher. Se cacher en chantant s'apprend alors qu'en parlant, on est habitué à souvent faire plein de choses pour se cacher. Accepter sa voix chantée aide à avoir cet état de sérénité, qu'on peut trouver également en parlant. Je ne dirais pas que parler doit être intellectuel et rationnel et que chanter doit être du domaine du ressenti. En parlant, on devrait être capable aussi d'avoir cette joie qu'ont les petits enfants quand ils se mettent à parler, revenir à cette chose primordiale de l'innocence.

SB : En thérapie, il est vraiment intéressant d'observer la facilité avec laquelle les personnes qui bégaiement pratiquent le chant en groupe, contrairement aux personnes fluentes. Le bégaiement étant neutralisé, le regard des uns et des autres est apaisé et peut s'affirmer avec la fluence. Populaire ou lyrique, avec ou sans micro, le chant venu du dedans se projette au dehors. L'intime promis à l'« extime » dont on parlait tout à l'heure, le chant comme offrande et don d'une secrète résonance. Pas de hasard à ce qu'André Tuboeuf distingue dans le chant l'âme en acte, l'âme prise sur le fait. Yoann, cette projection de soi comment la vis-tu ? J'ai l'impression que tu donnes et que tu reçois aussi, ce serait comme tu l'as dit déjà une vraie communication équilibrée ?

YF : Ce que j'ai appris avec le chant, c'est à donner sans attendre en retour. Le bien-être que m'a procuré le chant m'a fait comme une bulle. Pour vous donner un exemple concret, je me lançais des défis pour surmonter ma timidité à l'adolescence. J'allais chanter a cappella dans les rues de Montpellier, sans instrument et sans micro. Je me suis déjà fait insulter en chantant parce que ça ne plaisait pas du tout aux gens d'avoir quelqu'un de joyeux et qui chante. J'avais comme une bulle de bien-être qui m'entourait et ça ne me faisait rien – j'ai vécu d'autres expériences semblables. Cette bulle de bien-être peut être présente quand on parle. Ça part de l'intérieur, c'est un don de soi à soi déjà, puis à autrui mais sans rien attendre en retour. Je me sens bien en chantant quand je donne, et si la personne sourit, je reçois et je prends. Je ne chante pas pour recevoir des gens, sinon je ne suis pas dans le même épanouissement, dans le même équilibre, mais j'accepte de recevoir, ça se fait spontanément.

SB : Gérard Royer dit aussi : « Le plaisir du chant nous transporte bien vers une spiritualité intimement humaine, là où le souffle se fait mélodie, où le corps s'enivre du plus bel alcool, l'art. » L'art, expression de l'homme.

Peux-tu décrire comment s'exprime cet enivrement pour toi... qui ne consomme pas d'alcool... et qu'est-ce que le chant t'apporte d'unique et d'irremplaçable ?

YF : On peut parler d'un enivrement, c'est certain, le chant donne cette transcendance où l'on n'est plus bloqué dans toutes ses pensées, c'est pour ça que ça fait du bien de chanter et de faire des choses artistiques, mais je ne le comparerai pas à l'alcool. Il m'est arrivé de boire pour fuir mes problèmes de bégaiement quand j'étais adolescent, ça n'arrivera jamais à la cheville du bien-être qu'on a en nous. Il faut croire en notre force et, en tant que personnes qui ont le bégaiement, c'est très important de croire en notre force intérieure sans avoir besoin de fuir pour masquer.

Présentation de la chanson *les mots qu'on ne peut pas dire* de Yoann Fréget, qui a dirigé toute la salle et a réussi à faire chanter plus de 500 personnes en chœur.

YF : c'était très important de reprendre cette chanson dans mon nouvel album. J'en avais parlé à la Journée Mondiale du Bégaiement à Paris qui a été un moment très fort pour moi. Quand j'ai participé à l'émission *The voice*, je me suis rendu compte de ma responsabilité par rapport aux gens qui avaient le bégaiement parce que j'ai reçu des centaines de messages de personnes - qui d'ailleurs ne connaissaient pas l'existence de l'Association Parole Bégaiement, vers laquelle je n'ai pas hésité à les guider - qui me disaient à quel point ça les encourageait, ça les soulageait. Je voulais mettre cette chanson parce que, même si je ne souffre plus du bégaiement aujourd'hui, elle met des mots sur les choses difficiles qu'on peut traverser en tant qu'enfant, adolescent... On a changé une des paroles du refrain, le refrain dit : « les mots qu'on ne peut pas dire, ces mots que je ne peux pas dire, ne veulent tout simplement pas sortir ». J'ai demandé à mon père d'ajouter une phrase qui permette d'exprimer le fait qu'on peut transcender le bégaiement. Il a rajouté : « les mots qu'on ne peut pas dire, ces mots que je voudrais fuir, je ne peux les laisser me définir ».

Rester calme, s'effacer...

*Quand on n'a pas les mots pour vivre quand on pense trop, on ne dit rien
Une guerre perdue passée dans les tranchés,
à écouter les mots se battre comme les soldats bien entraînés.
Le temps reste suspendu à mes lèvres,
et nous sommes tous les deux dans le même mauvais rêve
J'essaie de cracher, j'essaie de ruser, mais j'ai beau re...re...re...relativiser*

*Les mots qu'on ne peut pas dire, ces mots que je n'peux pas dire
Ne veulent tout simplement pas sortir
Les mots qu'on ne peut pas dire, ces mots que je voudrais fuir
Je ne peux les laisser me définir*

*Rester calme, respirer, ne pas laisser l'humain trop libre de se faire démasquer
Les chemins détournés, je louvoie dans un drôle de langage où les sons sont piégés
Je suis qu'un honnête homme mitraille celui dont on dit bé-bé-bé-bé-bé- bégaie
Et quelques fois quand c'est trop net, j' préférerais presque être... muet !*

Chanson « Les mots qu'on ne peut pas dire » de l'album
Quelques heures avec moi, CD Yoann Fréget
Studio Universal Music, 2014.

Bibliographie :

Bruley, M-C., Painset, M-F., *Au bonheur des comptines*, Coll Passeurs d'histoires, Ed Didier Jeunesse, 2009.

Grimbert, Ph., *Psychanalyse de la chanson*, Ed Pluriel, 2013.

Royer, G., *De la parole au chant, l'intime de la voix*, Revue l'Archipel N°53, Ed l'Harmattan, 2011.

Le Roux, F., Raynaldy, R., *Le chant intime*, Ed Fayard, 2004.

Vincent, E., *Les émotions*, Ed Essentiels Milan, 2010.

Les plus grands bégaiements dans la musique, 2012, [http:// www.quai-baco.com](http://www.quai-baco.com)

Publications de l'APB

Ouvrages collectifs de l'Association Parole Bégaiement

Actes du 1er colloque, *Parler du bégaiement et oser dire*, 1996.

Actes du 2^{ème} colloque, *Le bégaiement de l'adulte*, 2002.

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.

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

En partenariat avec les éditions Milan

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

APB Editions, 2014
www.begaiement.org
ISBN 978-2-951-86173-7

Le bégaiement et l'intime

Le bégaiement touche la parole, parole qui nous permet d'être en contact et d'interagir avec les autres tout en préservant l'intimité de chacun. Lorsqu'on bégaié, on se sent trahi par cette parole qui empêche de dire tout en dévoilant ce que l'on voudrait tenir caché. Et bien souvent, les personnes bègues se vivent comme exposées au regard des autres sans pouvoir se protéger par des moyens langagiers, privées en particulier de l'espace de « jeu » qui permet de rebondir face aux risques de l'interaction.

Quelles relations se jouent entre bégaiement et intimité ? En quoi l'un vient-il menacer l'autre ? Ces questions complexes sont abordées selon différentes optiques : neurologique, psychologique, sociologique, linguistique, etc., en relation avec les dernières avancées scientifiques concernant le bégaiement.

Les interventions de thérapeutes et de chercheurs sont enrichies par la réflexion et les témoignages de personnes bègues. Deux tables rondes donnent la parole aux adolescents et aux utilisateurs des technologies actuelles de communication (visioconférence, forums, blogs, réseaux sociaux...). Quel est l'apport pour quelqu'un qui bégaié de ces moyens de communication qui renouvellent les relations de la parole et de l'intime ?

Ce 6ème colloque organisé par l'Association Parole Bégaiement a réuni des personnes bègues, des thérapeutes et des chercheurs internationaux.

Conférenciers invités :

Joseph Agius (Malte), Laurent Danon Boileau, Rosalee Shenker (Canada), Martin Sommer (Allemagne)

Intervenants :

Véronique Aumont-Boucand, Claude Beaubert, Sylvie Brignone-Raulin, Thomas Dilan, Jérôme Doyenard, Yoann Fréget, Mireille Gayraud-Andel, Olivier Humez, Laurent Lagarde, Bérenger Nicot, Patricia Oksenberg, Michel Paperman, Reza Issa, Elisabeth Vincent

Spectacle *L'intimité dans tous ses états* : Self-help Paris