

apb parole bégaiement

Colloque 2020 « La parole exposée »

Ce qu'il vous aurait dit...



Lettre n° 84 - juillet 2020

Anne Vincent d'après "Démosthène pratiquant l'art oratoire" de Lecomte du Nouy

Conception

ISSN : 1969-0754

Ce numéro a été conçu et réalisé par une rédaction composée de personnes bègues et de thérapeutes.

Rédactrice

Catherine Daubie

catherinedaubie@yahoo.com

Publication :

Yan-Eric de Frayssinet

yaneric.delpech@gmail.com

Impression :

Cogeser—ActiMédia

30 Bd de Thibaud - Toulouse

Conception, réalisation :

Association Parole Bégaïement

38 bis avenue René Coty

75014 Paris

Téléphone :

09 84 25 74 67

Courriel :

contact@begaiement.org

Site Internet :

<http://www.begaiement.org>

Page Facebook :

<https://www.facebook.com/AssociationParoleBegaïement>

Twitter

@APBegaïement

Colloque et confinement

Cette LPB a été conçue et préparée pendant le confinement, avec pour sujet principal ce colloque qui n'a pas eu lieu. Au silence un peu désespéré du début ont rapidement succédé coups de fil, échanges, réflexions, interviews et écritures, qui ont permis de tisser ce numéro très spécial, que nous sommes heureux de vous offrir aujourd'hui. Y interviennent ceux qui préparaient cette rencontre, et une grande partie de ceux qui auraient dû y parler, et qui ont accepté spontanément de répondre à des interviews, ou d'écrire un texte ou leur témoignage. Nous les en remercions infiniment et nous réjouissons qu'ils puissent être lus par tous les adhérents de l'APB.

□

La rédaction
C.D

Editorial

Le colloque 2020, une victime collatérale du coronavirus

Il nous a fallu annuler ce beau colloque dont nous nous réjouissions tous. Si la déception était profonde, chacun avait bien sûr à cœur d'autres priorités, beaucoup plus vitales. Un titre prémonitoire : la parole exposée ? Le projet était ambitieux. Après avoir affronté la peur de bégayer au cours du dernier colloque « Peur de bégayer, bégayer de peur », les participants du colloque 2020 étaient prêts à s'exposer dans leur prise de parole : sur scène, dans le monde professionnel, dans les relations personnelles...

Mais la vie en a décidé autrement. Le printemps 2020 sera marqué par le confinement auquel chacun est soumis, retenant sa parole derrière un masque protecteur ; l'heure n'est pas à s'exposer...

En tant que coordinatrice, j'avais prévu d'introduire le colloque en parlant de la rencontre, moment où chacun s'expose dans la relation, qu'elle soit sociale, amicale ou amoureuse. A nouveau, le titre était prémonitoire : le risque de la rencontre ?

La rencontre n'est jamais neutre, elle garde de son étymologie un soupçon de confrontation que l'on retrouve dans « aller à l'encontre ». Il était donc prévu d'en envisager les différentes faces et de réfléchir aux moyens nécessaires pour qu'elle se produise, plus particulièrement quand on bégaie. Et la conclusion était : le vrai risque n'est-il pas de ne pas se rencontrer ?

Conclusion que les événements ont hélas confirmée, pardon confirmée...

Mais la nature humaine ne se laisse pas ainsi faire, le repli sur soi n'est que temporairement envisageable. Ce temps de suspend nous donne la confirmation de l'importance et du prix de la présence des autres. Nous ne perdons rien pour attendre, la rencontre sera d'autant plus belle !

□

Elisabeth Vincent

Utilisation de la réalité virtuelle pour travailler l'exposition aux situations anxiogènes

Interview d'Anne-Lise-Leclercq

Dans la thérapie du bégaiement on sait que la réduction des disfluences n'est pas le but ultime, car une fois la fluence améliorée en clinique, il reste à transférer cette compétence à l'extérieur, et à la généraliser, y compris et surtout dans des situations anxiogènes déjà vécues. *« Parfois on a des bons résultats quand le patient est avec nous, ou avec sa famille, mais c'est difficile de garder ça à long terme, dans des situations comme la prise de parole en public, par exemple. On observe parfois des rechutes du bégaiement, et une tendance à éviter ces situations anxiogènes »*

Cette propension à l'évitement, toutes les personnes qui bégaiant en font l'expérience, et il est en effet incontournable d'en tenir compte dans une thérapie du bégaiement. Les thérapies cognitivo-comportementales permettent ce travail et sont assez répandues parmi les orthophonistes.

L'originalité du travail d'Anne-Lise Leclercq réside précisément dans l'utilisation de la réalité virtuelle pour travailler l'exposition aux situations anxiogènes. *« Je fais partie d'une équipe dans laquelle des psychologues utilisent la réalité virtuelle pour les prises en charge de patients qui présentent des troubles anxieux ou sont en grande difficulté avec la prise de parole en public, ou devant un groupe-classe. Il m'a donc semblé pertinent de le tester dans le cadre du bégaiement »*

De précédentes études ont montré que dans un entretien d'embauche fictif, des personnes adultes qui bégaiant ont tendance à moins prendre la parole et à plus bégayer quand elles sont face à une personne dont le comportement les stresse, même si cet interlocu-

teur est virtuel. (Publications de Brundage et collaborateurs sur l'utilisation de la réalité virtuelle avec des personnes qui bégaiant, 2006.) De notre côté dans une étude récente, nous avons pu reproduire avec des adolescents les résultats qui étaient décrits précédemment chez des adultes.

En fait on pourrait être étonné que ça marche, car la personne, quand elle accepte de se mettre dans la réalité virtuelle, SAIT que c'est virtuel. Pourtant, quand elle est immergée dans une situation anxiogène, face à l'objet de sa peur, il y a des mécanismes inconscients ultra rapides qui activent des réactions de peur. Même si la raison sait que c'est du virtuel, la peur est activée et c'est donc suffisant pour la travailler.

Quel est le mécanisme de la phobie ?

Quand un sujet est mis en présence du stimulus qui provoque sa peur, l'anxiété est automatiquement activée, avec tous les phénomènes physiologiques qui l'accompagnent (sudation, tremblements, battements de cœur etc...) et qui vont se maintenir pendant un certain temps à un niveau très élevé, mais si le sujet accepte de rester en présence de ce stimulus qui déclenche sa peur pendant un temps suffisamment long, spontanément tous ces paramètres physiologiques vont s'atténuer.

Le travail en réalité virtuelle permet d'accepter plus facilement de cohabiter avec ces sensations désagréables, à un niveau acceptable, pour expérimenter ensuite le fait qu'elles diminuent. Il permet également d'avoir accès aux pensées négatives qui les accompagnent et de transformer ces pensées. Enfin on peut agir sur les com-



Anne-Lise Leclercq est enseignante-chercheuse à l'université de Liège, Belgique, et logopède (orthophoniste) à la Clinique Psychologique et Logopédique de l'université. (CPLU). Elle est engagée dans plusieurs domaines de recherche troubles développementaux du langage (dysphasie) et bégaiement.

portements : modifier sa parole, son regard, sa posture, etc, et surtout ne pas éviter, mais plutôt rester face à l'élément qui a provoqué la peur et pouvoir y associer progressivement des sensations moins désagréables.

Le fait de l'avoir expérimenté virtuellement, d'avoir ressenti la peur mais d'avoir été capable d'y faire face, augmente le sentiment d'auto-efficacité et de compétence. Ensuite on renforce la difficulté dans la réalité virtuelle, et bien sûr il faudra l'expérimenter, après, devant un public réel. Mais lorsqu'on l'a déjà fait on ose plus facilement le faire, et donc à force de répéter l'exposition, la courbe d'an-

(Suite page 4)

(Suite de la page 3)

xiété va monter d'abord moins haut, et surtout le plateau va durer moins longtemps. Donc on aura un pic d'anxiété moins élevé, moins désagréable et plus court. Et au final, en ayant développé ce sentiment de compétence, d'auto-efficacité, la personne se sentira capable de le faire réellement et de cesser d'éviter.

Quel matériel utilisez-vous ?

Il y a un visiocasque qui est placé devant les yeux de la personne, et connecté à l'ordinateur du thérapeute, de sorte

que le thérapeute voit ce que la personne voit dans son visiocasque. Dans les systèmes les plus récents, on a même une possibilité de savoir ce que la personne est en train de regarder, si elle est en train d'éviter le regard, par exemple.

D'autres systèmes existent, notamment des applications sur smartphone, combinées à des cardboards (sortes de lunettes dans lesquelles on glisse un smartphone) qui permettent de se lancer à moindre coût »

« Il ne faut pas oublier que ce système est un outil et doit être utilisé en tant que tel, c'est

-à-dire être manié par quelqu'un qui sait s'en servir et en tirer le meilleur parti possible, en complément de ses autres compétences de thérapeute ». La réalité virtuelle n'est pas thérapeutique en elle-même, c'est son utilisation dans un cadre thérapeutique qui peut être bénéfique.

La réalité virtuelle ouvre des perspectives intéressantes pour les thérapeutes du bégaiement.

Tout d'abord pour l'évaluation, nous pourrions mieux appréhender les difficultés rencontrées par les personnes lorsqu'elles sont dans diverses situations si nous avons la possibilité de les recréer et d'évaluer le bégaiement « en contexte ».

Ensuite, pour l'entraînement et la généralisation ; c'est une chose de penser à appliquer les techniques de fluence avec le thérapeute ; c'est autre chose d'y penser lorsqu'on est au restaurant, au magasin, en réunion, etc. S'entraîner dans des contextes proches du réel aide à transférer les techniques apprises dans ces autres contextes.

Enfin, pour le travail spécifique des situations anxiogènes lors des prises en charge, en s'exposant de manière progressive et sécurisée pour arrêter l'évitement et oser affronter les situations réelles.

□
La rédaction
C.D

Conversation avec Grégory Lambrette psychologue et psychothérapeute en Belgique et au Luxembourg

« Ma spécialité c'est le changement de comportement : observer comment les gens réagissent aux difficultés, et comment débloquer des situations, en leur demandant d'arrêter de faire ce qu'ils font spontanément et qui ne fonctionne pas, et leur proposer d'utiliser

d'autres chemins pour débloquer la situation. »

C'est une démarche qui se veut pragmatique pour la résolution de problèmes individuels (dépression, troubles anxieux, etc.) et/ou collectifs (couples, familles, etc.). Il s'agit d'offrir une aide au changement, la plus

efficace et durable possible. Favoriser la diminution de la souffrance psychologique lors de thérapies brèves, en amenant les personnes à vivre de nouvelles expériences en est la finalité première. Elle se centre sur les difficultés vécues dans le présent des personnes, l'ana-



Spécialisé dans les addictions, intervenant également dans des consultations tout venant, et formateur et superviseur pour des travailleurs sociaux, G. Lambrette a une approche pragmatique de la psychologie.

lyse de leurs réactions et leur remplacement par des réactions plus adaptées.

Quels conseils pourriez-vous donner aux personnes qui bégaient ?

« Je ne peux pas prétendre être un spécialiste des troubles de la parole. En revanche je peux parler de moi et du travail que j'ai fait sur la difficulté de prendre la parole en public avec cette idée que quand on a un modèle d'intervention c'est toujours plus parlant si on se l'est déjà appliqué à soi ! »

Premièrement accepter une part de stress, d'anxiété, d'angoisse, parce que, même quand on n'a pas de difficulté particulière avec la parole, s'exprimer en public est un défi. Bien sûr il y a un travail préparatoire, et plus on sera prêt quant au contenu de l'exposé, plus on pourra s'occuper de l'aspect émotionnel. Ensuite, la solution ne sera pas forcément d'essayer de se rassurer : le côté plus stratégique serait plutôt d'envisager le pire. Ça peut paraître un peu curieux, mais ce que j'explique aux personnes qui peuvent avoir des difficultés à prendre la

parole en public, c'est qu'il vaut mieux envisager le pire, ce qui consiste déjà à affronter ses peurs, plutôt que d'essayer de ne pas les regarder. C'est dire « Ok, qu'est-ce qui peut se passer de pire ? » et d'aller dans cette direction-là. Parce que ça a paradoxalement un côté plus apaisant, mais c'est aussi plus mobilisant. Il vaut mieux envisager le pire car si le pire se produit vous y êtes déjà préparé ! C'est ce qu'on demande aux grands sportifs, plutôt que d'imaginer le match parfait sans rivalité, on leur demande d'envisager la partie où les plus terribles difficultés vont se poser. Parce que du coup si ça se passe mal ils vont être mieux préparés...

Si je dois me remémorer des prises de parole en public, et encore aujourd'hui d'une certaine manière, il y a toujours ce stress, cette anxiété, mais c'est la manière dont je vais réagir à ce stress, cette anxiété qui va faire que, soit ce stress va être complètement débordant, soit je vais pouvoir le gérer.

Une autre chose que je peux dire en tant que thérapeute, c'est que je pense hélas que c'est fréquent d'avoir des attentes un peu magiques, un peu illusives. Certaines personnes qui bégaient se disent « je bégaie/ je ne bégaie plus, » comme un interrupteur qu'on actionne pour allumer et pour éteindre, alors qu'en réali-

té il y a sans doute plutôt une évolution à espérer.

Et donc entreprendre une thérapie, imaginer une progression, c'est envisager des objectifs qui soient réalistes et accessibles. Si vous êtes quelqu'un qui a des difficultés à parler en public, on ne peut pas attendre que vous improvisiez une conférence d'une heure et demie comme un orateur (qui lui-même d'ailleurs prépare peut-être ses interventions pendant des heures...) Donc négocier des objectifs qui soient réalistes, imaginer le pire et faire des expériences en se confrontant, parce que la plupart du temps on a tendance à éviter, alors que plus vous faites des expériences, plus vous affrontez, et plus vous serez capable d'apprendre à vous organiser avec vos émotions. Enfin accepter ce qui est, le regarder en face et être convaincu qu'on peut soi-même agir sur soi : comme le dit A. Huxley dans *Le Meilleur de Mondes* : « l'expérience, ce n'est pas ce qui arrive à quelqu'un. C'est ce que fait quelqu'un avec ce qui lui arrive »

□
La rédaction
C.D

Pamela Mertz ou le pouvoir de la vulnérabilité

Depuis 2009 Pamela anime un podcast intitulé « Women who stutter, our stories », (« femmes qui bégaient, nos histoires »). Ayant pris conscience à cause de sa propre expérience, qu'au sein de la minorité des personnes qui bégaient les femmes elles-mêmes sont une minorité, elle a eu envie de leur donner la

parole. Elle a reçu de nombreuses femmes et ce podcast a acquis une notoriété telle que des hommes ont réclamé d'être interviewés eux aussi, et qu'elle a dû créer une nouvelle émission pour leur faire une place. « He stutters, she asks him » (« il bégaie, elle l'interroge »)

(Suite page 6)

(Suite de la page 5)

Pamela, vous faites une différence entre modèle médical et modèle social...

Je n'ai pas envie de considérer le bégaiement comme une maladie, qu'on traite et qui serait susceptible d'être guérie. J'ai envie de le considérer comme une particularité que la société doit prendre en compte et à laquelle elle doit s'adapter. La personne qui bégaiement a une valeur, des compétences qui lui permettent de contribuer au fonctionnement du monde autant qu'une autre personne. Et sa manière de parler est juste un trait de sa personnalité que les autres doivent accepter comme on accepte (ou comme on devrait accepter) toutes les autres particularités. J'ai envie de dire : « Cette manière de parler fait qu'on peut me reconnaître en tant que moi, c'est moi et personne d'autre ». C'est peut-être surprenant pour des thérapeutes, cette façon de voir, mais je pense que beaucoup de gens qui bégaiement pensent de même, et que ça peut être une force.

Je considère que les thérapeutes sont dans une position très intéressante pour aider le monde à comprendre que la communication n'a rien à voir avec la fluence. Il s'agit d'être connecté avec les gens, d'utiliser le langage du corps, il y a tellement d'autres manières de communiquer que la parole...

Vous allez jusqu'à parler des bénéfices du bégaiement ?

Ma propre thérapie du bégaiement m'a conduite à plutôt assumer mon bégaiement qu'à essayer de le corriger. J'ai réalisé que je n'avais pas besoin de thérapie, j'avais besoin de conseils pour m'aider à m'accepter. Pour moi accepter son bégaiement, voire le revendiquer, équivaut à me présenter telle que je suis, sans aucune modification, et ce faisant il me semble que ça permet à mon interlocuteur d'adopter une position similaire, ce qui nous permet d'entrer dans une relation vraie, humaine, disons une connexion immédiate. Dans le monde du travail quoi qu'on puisse en penser, le fait d'être authentique, y compris en laissant voir ses vulnérabilités, peut être vécu comme un avantage, car les gens se sentent plus libres et moins dans la crainte du jugement, et tout le monde est gagnant !

Pensez-vous que la place des femmes qui bégaiement est en train de changer ?

Je pense que si les femmes qui bégaiement restent toujours au second plan et laissent les hommes agir à leur place alors elles continueront d'être dans l'ombre. A l'inverse quand vous voyez une femme qui a confiance en elle, qui parle d'elle et de ce qu'elle fait, peu importe qu'elle le fasse en bégayant, si elle a un discours intéressant.

Si les femmes sont encouragées à être juste elles-mêmes, à revendiquer leur singularité, elles franchiront plus facilement les obstacles. On voit de plus en

plus de femmes à des postes importants, des dirigeantes, des cheffes d'état. Ça n'a rien à voir avec le bégaiement, mais le changement est en train de s'emparer du monde...

□
La rédaction



Pamela Mertz est membre du conseil d'administration de la NSA (« National Stuttering Association », équivalent de l'APB aux États-Unis). Elle a aidé à développer l'initiative innovante de la NSA sur le bégaiement au travail. Elle est conférencière nationale et internationale, à la fois sur le bégaiement en milieu de travail, et sur la défense des femmes qui bégaiement. Elle promeut la diversité et l'inclusion et croit que parler ouvertement du bégaiement est la meilleure façon d'éduquer ceux qui ne bégaiement pas.

Réseau Professionnel Bégaiement



Mounah Bizri et Juliette Blondeau sont les deux créateurs du concours l'Éloquence du bégaiement dont la prochaine édition est, elle aussi, reportée à des jours meilleurs. Ils envisagent aussi de créer un Réseau Professionnel Bégaiement.

donner plus de poids et de représentativité à notre démarche). Ceux-ci trouveront également des informations sur leur handicap, leurs droits, la vie dans les entreprises etc...

Les offres d'emploi ne seront pas publiées afin de ne pas avoir des conflits d'intérêt avec les enjeux financiers des entreprises. Si à terme, nous voyons que les besoins de nos commu-

nautés vont dans ce sens, nous réétudierons cette solution.

En revanche nous allons favoriser les contacts et les échanges, afin de permettre des partages d'expériences : nombre de personnes porteuses d'un handicap ont vécu le manque d'empathie, le manque de compréhension de la part d'une équipe, la difficulté de

s'adapter à un monde qui est trop normé par rapport à notre différence. En parler, échanger des expériences à ce sujet, s'entraider, pourrait constituer une part très importante de la vie de ce réseau.

Enfin nous souhaitons promouvoir une idée qui nous est chère, et qui peut surprendre encore au premier abord : nous sommes convaincus que les personnes qui bégaiement peuvent développer des qualités spécifiques à cause des efforts d'adaptation auxquels les contraignent leur bégaiement. A titre personnel nous l'avons éprouvé et en tirons une grande force. Nous voulons aider les personnes qui bégaiement à utiliser ces ressources.

□

Propos de Mounah Bizri
recueillis par La rédaction
C.D

L e réseau Professionnel Bégaiement, qu'est-ce que c'est ?

C'est un réseau qui pourrait être utile aux personnes qui bégaiement mais également aux employeurs. Sa nécessité nous est apparue après l'examen de plusieurs constats simultanés :

- Les personnes qui bégaiement font souvent des choix professionnels par défaut, s'engagent dans des formations pour lesquelles moins de prise de parole est requise, peut-être à contre-courant de leur aspirations profondes...

- Les employeurs méconnaissent ce handicap, ce qui peut entraîner des préjugés et des discriminations à l'embauche mais aussi dans la vie de l'entreprise

L'idée est donc de créer tout d'abord une plate-forme web, qui permette d'une part d'informer et de sensibiliser les employeurs au bégaiement, et d'autre part d'offrir aux personnes qui bégaiement des ressources, pour les aider à faire des meilleurs choix professionnels.

Nous prévoyons une plate-forme en deux parties :

- Une première section destinée aux employeurs, avec des explications sur le bégaiement, des données sur les entretiens d'embauche et sur les interactions avec une équipe,

- Une deuxième section destinée aux personnes en situation de handicap (nous pensons accueillir sur ce site d'autres handicaps que le bégaiement, pour

Un pont entre les Univers

Quand j'ai découvert que ma fluence n'était, en fait, pas normale, et qu'il n'était pas habituel pour les gens de contrôler en permanence leur débit de parole et de se perdre dans les méandres de leurs pensées, au point de ne plus savoir comment la phrase terminée avait bien pu commencer, j'étais déjà étudiant en orthophonie depuis 3 ans. Autant vous dire que mes camarades qui avaient été recalés au concours pour un cheveu sur la langue devaient se sentir un peu floués.

Mais pourtant je suis devenu logopède, et l'expérience de ce bredouillement, même sans avoir pu mettre de nom dessus pendant des lustres, m'a poussé à m'engager sur la voie de l'enseignement et de la recherche dans les troubles de la fluence.

Est-ce que j'aurais choisi cette voie sans la très forte empathie que m'inspiraient les



Clément Aunis est orthophoniste, formateur et maître de stage à l'université de Picardie. Il travaille principalement avec des personnes qui bégaiement et qui bredouillent, et nous livre une expérience particulière de sa propre prise de parole...

(Suite page 8)

(Suite de la page 7)

PQB que j'avais pu rencontrer en stage et lors des événements de l'APB ? Honnêtement aucune idée : après tout le bégaiement reste un champ passionnant et d'une richesse incroyable. Mais l'expérience d'un trouble, sans faire de vous un expert, donne des clefs de compréhension des conséquences intimes, émotionnelles, psychologiques et sociales, que peuvent provoquer un débit anormal et une fluence imparfaite.

Evidemment, je ne me permettrais pas de dire que je SAIS ce que vit une PQB* : mes mots n'ont jamais peiné à sortir (c'est bien le problème d'ailleurs !), je n'ai pas été directement moqué pour cela, je n'ai jamais eu à me murer dans le silence pour m'empêcher de souffrir...

Mais je pense aussi qu'aucune personne qui bégaiant ne peut réellement savoir ce qu'une autre a dans le cœur ni dans l'esprit. On peut s'en approcher un peu, par sa propre expérience, mais sans jamais devoir oublier qu'on est bien trop spécifique, trop spécial, pour se permettre d'être tou-te-s pareil-le-s.

L'APB a comme particularité de mélanger des personnes concernées, PQB* et PQBr**, et des thérapeutes.

La présence de thérapeutes eux-mêmes atteints de troubles de la fluence, véritables ponts entre ces deux univers, est à mon sens une richesse et une nécessité pour permettre une communication harmonieuse et efficace. Nous ne sommes pas là pour que les uns apprennent

aux autres, mais pour que les uns apprennent des autres.

J'espère de tout cœur que d'autres logopèdes qui bégaiant ou qui bredouillent viendront se joindre à notre communauté, comme c'est déjà souvent le cas dans d'autres pays.

Pour cela je voudrais dire aux jeunes et aux moins jeunes, porteurs de troubles de la fluence ou proches d'une PQB, de ne pas hésiter à se lancer dans des études d'orthophonie, car ils apporteront quelque chose d'essentiel : de l'empathie.

* Personne qui bégaiant
** Personne qui bredouille

□
Clément Aunis

Le bégaiement ; amorce d'un cheminement vers l'harmonie.

Chapitre 1

Adolescence. L'illusion de "régler" mes problèmes.

Tout d'abord une petite anecdote qui remonte à mon adolescence. Imaginez-vous :

1) J'avais une coupe de cheveux à l'iroquoise avec des pics en gel sur la tête...bon c'était la mode..

2) J'étais timide

3) Je n'avais jamais eu de copine

Cette situation qui a duré plusieurs années devenait petit à petit de plus en plus inconfortable et c'était pour moi source de honte et "*l'obstacle numéro un à mon bonheur*"... J'avais cette idée que si j'arrivais à sortir avec une fille alors miraculeusement ma vie serait "débloquée" et je n'aurais plus aucune raison d'être malheureux ou mal à l'aise et surtout j'arrêteraient de bégayer...

Le miracle est arrivé: j'ai eu une copine. Mais comme vous vous en doutez le deuxième miracle n'est pas arrivé et j'ai continué à avoir d'autres soucis

(outre tous les autres nouveaux soucis qui viennent avec la copine!) et ... j'ai continué à bégayer.

Avez-vous remarqué comme souvent on pense, à tort "ah comme je serais heureux si tel ou tel problème était réglé une bonne fois pour toutes" ? De la même façon, quand on bégaiant, on a tendance à penser "ah si seulement je ne bégayais plus tout serait tellement plus simple et vu que je pourrais m'exprimer facilement il n'y aurait plus aucun obstacle pour réaliser tous ces beaux projets dont je rêve!" Mais les personnes qui ne bégaiant pas ont aussi leurs peurs! Parfois même pour parler en public : de rougir, de paraître ridicule, peur du regard des autres ou de dire quelque chose d'idiot etc.

Et si la "disparition" du bégaiement n'était pas l'objectif ou un but en soi mais **inversement** le résultat d'un mieux-être, d'une acceptation de notre bégaiement comme justement quelque



Martin Jeandet est membre de l'APB depuis peu. Il se réjouissait de prendre la parole au colloque car il a beaucoup de choses intéressantes à dire. Jugez-en...

chose qui n'est pas un « problème à régler » ?

Chapitre 2

Jeune adulte ; Accepter de lâcher prise et d'être moi-même.

Le fait de ne pas avoir de copine quand j'étais adolescent m'avait obligé à sortir de ma zone de confort pour aborder des filles etc. Je me suis rendu compte qu'en sortant de cette zone de confort, en prenant le risque de lâcher prise et de me hasarder dans la zone de panique ... cette zone inconnue et à priori effrayante se révèle être une zone magique !

J'ai fait une fois l'expérience suivante. Dans un bus à Paris, je me suis fixé le défi de m'allonger par terre en plein milieu du bus pendant quelques secondes :

Avant de m'allonger, j'étais terrifié, en pensant à l'expérience que cela allait être, en imaginant le regard des autres.

Je me suis allongé... et... personne n'a réagi ! Juste une dame avec une poussette qui m'a regardé en souriant.

Pour les personnes bègues, chaque prise de parole ressemble à cette expérience du bus.

Au lieu d'éviter les situations qui nous semblent terrifiantes ou d'utiliser des techniques pour nous camoufler, que se passe-t-il si nous acceptons d'être vulnérables, de lâcher prise, de perdre un peu le contrôle, d'être pleinement nous-même pour un instant ?

Est-ce que finalement j'éprouve un sentiment de soulagement, voire d'accomplissement de moi ? J'étends ma zone de confort ? Je n'ai plus honte d'être moi ?

Chapitre en cours

le bégaiement cesse d'être un problème et devient une opportunité

Grâce au baromètre du bé-

gaiement, j'ai pu par exemple :

Me rendre compte que pratiquer quotidiennement la méditation me permet d'être moins stressé.

Comprendre que certaines activités ou personnes me rendent épanoui : ma chorale du lundi soir, l'escalade...

Prendre conscience de certaines situations qui me mettent en difficulté ou bien qui ne sont pas en adéquation avec mes valeurs.

Quand on se retrouve dans une situation de gêne, de stress, de peur, de manque de confiance en soi, de mal être... quel rôle et quelle place donner aux symptômes et aux manifestations de cet état, qu'il s'agisse du bégaiement ou autre ?

Aujourd'hui si je fais la liste des difficultés ou des défis de ma vie :

- Trouver une façon de quitter Paris pour vivre plus proche de la nature

- Professionnellement il faut que je réfléchisse à ce que j'aimerais faire d'ici un an

- Concrétiser mon idée de vidéo sur les différences de perception du bégaiement autour du monde

- Essayer de faire le ménage dans mon appartement au moins une fois par... mois ?

Je n'inclus pas mes bégaiements dans cette liste, parce que je les considère tout au contraire comme des indications du chemin qu'il me reste à parcourir, une possibilité de progresser. Vis-à-vis de l'acceptation du moi ? progresser vis-à-vis de notre égo ? de la peur du regard des autres ? des peurs en général ? Est-ce que cela peut nous ouvrir à des voies nouvelles, inspirantes, enrichissantes - qui dépassent largement le cadre de l'élocution ?

Et si cela me permettait petit à petit d'être un peu plus en harmonie avec moi-même, avec les autres et avec le monde ?

□

Martin Jandet

Retour sur le 1er concours d'éloquence du Bégaiement.

Je me suis inscrite au concours d'éloquence du bégaiement car je me suis tout de suite reconnue dans les valeurs défendues par Mounah et Juliette, celles du bégaiement positif.

Le concours a été une aventure humaine extraordinaire qui m'a emmenée bien au-delà de l'objectif que je m'étais fixée : montrer que l'on peut être bègue et avoir des choses à dire.

Lors de la finale de ce concours, j'ai bégayé, beaucoup plus que je ne pensais. J'avais tellement envie de bien faire – bien faire étant synonyme de bégayer le moins possible – que je me suis laissée enfermer dans mon bégaiement. Nous étions lui et moi sur le ring, dans un duel un peu épuisant. Le fait que j'ai remporté la finale en dépit de ma fluence chaotique m'a beaucoup étonnée. Je savais que mon texte était intéressant, mais j'étais



Line Lobel, Lauréate du premier concours d'éloquence du bégaiement était invitée à revenir sur son expérience extraordinaire du printemps 2019.

tellement déçue par la forme que je pensais ne pas avoir été entendue. Le fait d'avoir gagné m'a rassurée sur ce point. Cela m'a démontré qu'on pouvait être écouté et entendu en dépit d'un bégaiement marqué.

Je l'avais déjà expérimenté en écoutant mes camarades bègues parler et faire leurs discours, mais c'est une indulgence que je ne m'appliquais pas à moi-même. Par ailleurs, le fait que le concours ait été médiatisé et relayé sur TF1 à une heure de grande écoute m'a fait prendre conscience qu'il était désormais inutile d'essayer de cacher mon bégaiement. Plusieurs millions de téléspectateurs m'avaient vue

à l'écran, ma couverture était grillée ! Et ça m'a soulagée de ne plus avoir à me cacher ou à m'excuser pour mon bégaiement.

Tout ça m'a donné envie de reprendre un travail d'orthophonie, abandonné il y a plus de 30 ans après plusieurs expériences infructueuses. Depuis lors les techniques d'orthophonie ont beaucoup changé, la philosophie aussi. Je ne cherche pas à éradiquer mon bégaiement, mais simplement à reprendre les rênes pour ne plus me trouver impuissante face aux blocages.

Le chemin est encore long mais je suis fière d'avoir entrepris cette démarche qui me donne des clés pour mieux assumer ma parole au quotidien.

□
Line Lobel

Il me reste le téléphone

Il me reste le téléphone mais ça ne m'arrange pas.

Tout le monde chez soi, je ne vois personne. Pour les amis, enfants, relations professionnelles, il me reste le téléphone. C'est bien, mais ça ne m'arrange pas du tout.

Je n'ai jamais su me débrouiller avec cet appareil. Il transmet la voix mais il y manque le corps. Alors toutes mes angoisses liées à la parole reviennent d'un coup quand il s'agit de parler à quelqu'un que je ne vois pas. C'est idiot, personne n'éprouve ça, tout le monde s'arrange très bien avec cet appareil, sauf moi. Je n'en suis pas fier.

C'est une angoisse ancienne devant la parole qui se réveille. Adolescent, cette angoisse me faisait bégayer, et puis me taire pour ne pas me lancer dans une saccade de bégaiements. Maintenant, ça va mieux, je peux parler aux gens, je peux parler en public, mais j'ai besoin de tout le poids de mon corps présent pour lester mes paroles qui sinon s'échapperaient dans tous les sens comme des ballons de baudruche que l'on lâche.



Alexis Jenni, écrivain, lauréat du prix Goncourt 2011 pour "l'Art français de la guerre" (Gallimard) et auteur en 2019 d'un essai "Prendre la parole" (Edition du Sonneur) nous fait le cadeau d'un texte original, composé spécialement pour la LPB pendant le confinement.

J'ai besoin du corps présent de l'autre pour lire sur son visage et dans ses gestes ce qu'il pense de ce qu'il entend et de ce qu'il dit. Si cela manque, à nouveau je bégaie, il me faut maîtriser chaque mot. Au téléphone, on me trouve tendu, froid, mais pas du tout, j'essaye seulement que mes phrases ne s'échappent pas comme une volée de pigeons.

Alors face à cet appareil qui ne m'arrange pas, je ne parle à personne sauf à ma confinée qui est là. Je n'échange que par écrit. On me trouve un peu distant.

□

Alexis Jenni

Maxime et Joseph

Les garçons, vous voilà en 3^{ème}, un an a passé depuis votre demande de tiers temps et vos « lecteurs » sont impatients d'avoir de vos nouvelles. Nous allons essayer de leur rapporter ce que cette démarche a changé pour vous.

Quels ont été pour chacun de vous les bénéfices de cette demande de tiers temps ? A-t-elle été utile et sur quels points précisément ?

Maxime : A partir du moment où les élèves et les profs ont été mis au courant de mon bégaiement, tout a été plus simple pour eux : ils ne pensaient plus « qu'est-ce qu'il fait ? » ou « est-ce qu'il s'étouffe ? », non, ils savaient sans qu'on ait besoin de leur expliquer. L'intérêt du tiers temps n'est pas ce temps supplémentaire mais le fait que les autres soient au courant.

Joseph : Quand les profs ont su que j'avais un tiers temps parce que je bégayais, ils ont été beaucoup plus à mon écoute. Du coup c'est rassurant, parce que ça m'entraîne à moins bégayer. Je pense

comme Maxime : ce n'est pas vraiment le temps en plus qui compte, c'est surtout l'écoute et l'attention des professeurs.

Vous sentez-vous plus à l'aise à l'oral depuis ? Dans quelles situations particulièrement ? Qu'est-ce qui a changé ? Racontez-nous vos expériences.

Maxime : Avant le tiers temps au moment de lever la main en classe, je réfléchissais aux premières syllabes pour savoir si elles étaient prononçables mais maintenant, je le fais beaucoup moins. Avant, je voulais aller jusqu'à la fin de l'année sans montrer mon bégaiement et maintenant, je n'y pense plus, je me concentre uniquement sur mon oral.

C'est beaucoup plus facile de parler quand on n'a pas besoin de cacher son bégaiement. Je suis beaucoup plus à l'aise à l'oral mais ce qui reste difficile, c'est le par cœur.

Joseph : C'est beaucoup mieux qu'avant car maintenant

les profs ne se posent plus la question " Mais, il l'a appris ou pas son texte ? ". Je pense qu'avant ils ne se rendaient pas du tout compte. On est nombreux en classe, c'est difficile pour eux de distinguer ceux qui ont des difficultés de ceux qui n'en ont pas.

Devant la classe, ça ne change pas grand-chose car souvent je fais des phrases courtes.

Avez-vous remarqué des changements d'attitude depuis cette démarche de la part de vos camarades, de vos professeurs et de votre côté à vous ?

Maxime : Maintenant pour une prise de parole en classe, j'apprécie que certains profs me demandent si je veux passer en premier ou plus tard ; ce qui reste difficile, c'est quand le prof me dit que je vais passer dans 5 minutes. Pour moi, ce qui me rassure beaucoup, c'est quand pour un oral chronomé-

(Suite page 13)



Dans la dernière LPB, nous avons fait connaissance avec Maxime et Joseph, deux garçons de 4^e qui, avec l'aide de leur orthophoniste avaient demandé un tiers temps pour passer un oral d'anglais. Ils racontaient comment ils avaient surmonté leur crainte de parler du bégaiement, et la compréhension qu'ils avaient rencontrée de la part de leurs enseignants. On les retrouve 6 mois plus tard, en 3^e, en conversation avec leur orthophoniste, Catherine Coulougnon.

(Suite de la page 12)

tré, en anglais ou en espagnol, les profs arrêtent le chrono pendant mes blocages.

Avec mes camarades, c'est pratique et souvent, maintenant, je me défends tout seul : quand un ami me singe « euh, euh, euh » pour rigoler, je peux lui expliquer que c'est pour ça que j'ai un tiers temps. Ce matin en espagnol, justement, un ami a fait « euh, euh... » et c'est le délégué de la classe qui lui a dit que ce n'était pas gentil, que c'est mon bégaiement et mon ami a répondu « euh, désolé ».

Joseph : De la part de mes camarades, ça n'a pas changé parce qu'ils savaient déjà que

je bégayais et ils étaient habitués. Au début ils rigolaient, mais maintenant cela leur est indifférent.

Du côté des profs, ils ont changé d'attitude car maintenant ils sont vraiment à mon écoute et je me sens rassuré.

Moi de façon générale, depuis ce tiers temps, je suis beaucoup plus à l'aise en classe.

Y-a-t-il une chose que vous puissiez rajouter à propos de ce tiers temps ?

Maxime : J'ai eu un 16.5/20 à un oral d'anglais et cette note n'était pas du tout méritée ; je me demande si je n'ai pas eu cette note grâce à mon bégaiement. Je vais aller voir le prof

pour le lui demander.

Et je n'ai plus peur du brevet : j'aurai en face de moi 2 ou 3 personnes au courant de mon bégaiement alors c'est cool pour moi.

Joseph : Quand j'ai passé mon oral de stage, c'est ma prof de français qui me l'a fait passer. Elle savait pourquoi j'avais un tiers temps. Quand j'ai commencé à m'emballer, elle me regardait gentiment en m'écoutant, et ça m'a rassuré. Du coup, j'ai arrêté de bégayer.

□

La rédaction
C.D

Bertrand par Bertrand

Avril 2018, Paris

Je rentre sur scène, le colloque a déjà commencé. La salle est grande. Très grande. Je ne m'y attendais pas.

Dans le programme de la journée est inscrit mon nom, le titre de mon spectacle et l'heure de mon passage : 11h30, juste avant la pause déjeuner ! Les spectateurs auront peut-être faim... j'entends d'ici les ventres gargouiller.

Mon pouls s'accélère, le trac me gagne de minute en minute.

Je suis sur scène devant 500 personnes, dans une salle dans laquelle je n'ai jamais répété, en train de dire les mots que j'ai écrits.

Je me sens étonnamment bien, les spectateurs semblent apprécier et la représentation se déroule avec une légèreté et une confiance que je n'avais plus ressentie depuis longtemps sur scène.

Étonnamment, ce n'est pas tellement les rires qui me mettent en confiance mais plutôt la densité du silence qui s'impose.

J'explore le silence, cet ins-

tant suspendu. Cet instant qui permet à l'acteur et au spectateur d'être en communion. Cet instant où nous respirons ensemble pour continuer à communiquer. Sans m'en rendre compte j'ai aussi écrit du silence et le silence s'écrit à la seconde où il se produit sur scène.

Je salue, les gens applaudissent, ils sourient, moi aussi.

Pendant la tournée, je me suis toujours efforcé de retrouver cet instant de communion avec le public.

Je vois et je sens des personnes qui sont touchées par l'histoire que je véhicule. Ils viennent me parler après le spectacle.

Et les personnes qui viennent vers moi et me disent simplement « merci ». C'est un cadeau supplémentaire après une représentation.

C'est à ce moment-là que je sens, au plus profond de moi, être à ma place.

□

Bertrand de Wolf



Bertrand de Wolf, acteur réalisateur, a interprété sur la scène du colloque 2018 la pièce « LaLaLangue » qu'il a écrite.

C'est un « seul en scène » aux multiples facettes qui nous raconte son bégaiement.

Emouvant et drôle ce message adressé à tous nous parle d'une différence parfaitement assumée.

Une tournée formidable



Après la représentation de Bertrand au colloque 2018, encore sous le charme de sa prestation, nous sommes partis en tournée dans les régions, à l'occasion de la Journée Mondiale du Bégaiement. Voici quelques beaux témoignages.

BORDEAUX

Au commencement surgit le bégaiement, l'accident de parole. Bertrand de Wolf a cherché à comprendre ce qui se passait en lui à ce moment là, ce qui se tramait.

Il a mis en scène les instances cérébrales à l'œuvre comme un vrai western, où chaque structure, chaque organe intervient, avec une montée en puissance. Bertrand les raconte et les met en jeu physiquement. Epique.

Il joue aussi ses tribulations, outils de maîtrises, utiles et dérisoires comme les phrases de diction. On rit souvent mais on sent aussi la rage de dire au-delà de l'humour.

Spectacle élaboré, intelligent, sacrément vivant et émouvant. C'est un homme, un acteur qui se bat avec ses mots.

□

Martine Cotton



Bord de scène après le spectacle : Yan Eric , Bertrand, Martine, Aude

TOURS

Une formidable soirée de rires et d'émotions.

Nadia Brejon



PARIS

« Très belle soirée de sensibilisation du milieu universitaire qui a réuni enseignants du Supérieur, personnels administratifs de l'Université, étudiants qui bégaiement et futur.e.s orthophonistes »

Michaëla Pernon

VALENCE

Une centaine de drômois venus applaudir la pièce de Bertrand et échanger lors du débat.
Une très belle soirée et un public ravi!
Une JMB au top!

**Catherine Bobichon
Ariane Chamard**



BEZONS

« Un seul en scène époustoufflant de sincérité. Bertrand campe un personnage fabuleux qui nous tient en haleine... »

Isabelle Miossec

Vous pouvez retrouver le pitch du spectacle sur Youtube avec les mots clés suivants : LaLaLangue, bégaiement, Bertrand de Wolf...

Note de la rédaction

Bibliothèque	Tarif normal	Tarif adhérent
Le bégaiement - Elisabeth Vincent, collection Les Essentiels Milan	8,50€	7,00€
Tatapadsan - Conte illustré, Arnaud Amar	5,00€	4,00€
Le bégaiement du jeune enfant, intervention précoce	7,00€	5,50€
Bégaiement et Selfie, se voir comme un autre - actes du 7e colloque (disponible sur AMAZON Kindle/FNAC Kobo)	12,00€	10,00€
Peur de Bégayer, bégayer de peur—actes du 8e colloque (disponible sur AMAZON Kindle/FNAC Kobo)	12,00€	10,00€

Frais de port offert

Nom :	
Adresse :	
Mail :	

Bulletin d'adhésion

Nom :
Prénom :
Adresse :

Code Postal :

Ville :

Pays :

Tél :

Courriel :

Profession :

Tél prof :

Comment avez-vous connu l'APB ?

Cotisations	France	Suisse
Adhésion à l'Association Parole Bégaiement et la Lettre Parole Bégaiement		
Adhésion + la Lettre Parole Bégaiement	39,00€	55,00CHF
Si vous avez la possibilité	40€ ou 50€	
Membre bienfaiteur (ou plus)	150 €	180 CHF
Moins de 26 ans et/ou difficultés économiques	10 €	14 CHF

Règlement par chèque/CCP : Chèque à l'ordre de l'Association Parole Bégaiement - 38 bis avenue René Coty 75014 Paris.

- Suisse : Association Parole Bégaiement- 1400 YVERDON-LES-BAINS - et cocher :
paiement à la Banque Alternative, pour Association Parole-Bégaiement,
(IBAN) CH54 0839 0226 1440 0200 0
date du virement :.....
- attend de recevoir un bulletin de versement