

8ÈME COLLOQUE INTERNATIONAL 24 MARS 2018

Peur de bégayer, bégayer de peur



SOMMAIRE

<i>Allocution d'ouverture du président de l'APB</i>	5
Yan-Eric de Frayssinet	
<i>Introduction : Peur ? Quelles peurs ?</i>	7
Elisabeth Vincent	
<i>La question de la peur, quand l'évitement et le contrôle nous dégradent</i>	13
Vincent Gérard	
<i>Le piège du bégaiement masqué</i>	23
Véronique Aumont-Boucand	
<i>Rencontre de la peur et du bégaiement au coin d'une rue !</i>	29
Alain Paute	
<i>Loup, y es-tu ?</i>	37
Michel Paperman	
<i>Table ronde : la peur de bégayer</i>	43
Mounah Bizri, Roseline Huriez, Vincent Valdelièvre	
<i>Un Olivier sur un iceberg : Observations scientifiques vs croyances</i>	51
Olivier Le Borgne	
<i>L'art de "l'ouvrir", de la peur à l'expression</i>	57
Juliette de Chassey, Jean-Christophe Sez nec	
<i>Le témoignage fabulé</i>	65
Bertrand de Wolf	
<i>Bégaiement et tempérament, un lien possible ?</i>	69
Kurt Eggers	
<i>Film "Dis, comment tu bégais ?"</i>	77
Tidiane Ba, Laure Drutel, Joan Le Scornec	
<i>La peur de bégayer, quels indices phonétiques ?</i>	79
Fabrice Hirsch	
<i>Table ronde : le bredouillement, une peur méconnue</i>	93
Marie-Eve Dumas, Julie Pesty, Stéphane Vignes	
<i>Le programme RESTART (modèle des demandes et capacités) destiné aux enfants de maternelle qui bégaiant (2 à 6 ans)</i>	111
Marie-Christine Franken PhD	
<i>Dépasser les peurs d'orthophoniste et de personne qui bégaiant</i>	121
Laurent Lagarde, Christine Tournier	
<i>Film "Peur de bégayer et adolescence"</i>	129
Patricia Oksenberg	

Allocution d'ouverture

Yan-Eric De Frayssinet, président de l'APB

Bonjour,

Je suis très fier d'ouvrir ce 8^{ème} colloque international de l'Association Parole Bégaiement, qui sans oser le dire mais tout en le faisant comprendre, commet un titre qui provoque l'émotion et se joue des fantasmes : « Peur de bégayer, bégayer de peur ».

Je suis sûr que ce titre résonne dans votre for intérieur, que vous soyez personne bègue ou fluente.

C'est pour cette raison que j'ai une pensée émue à l'adresse des intervenants de cette journée, car l'épreuve est difficile, pour les personnes bègues qui se sont donné pour challenge de s'exprimer devant cette assemblée, ainsi que pour les personnes fluentes tout aussi affectées par une situation prégnante.

Ici la pression du nombre et de l'espace oppresse l'oral et stigmatise une parole qui s'encanaille avec les démons du verbe.

Ainsi, ensemble, nous aurons une pensée salvatrice pour ces gladiateurs qui combattent et domptent l'oralité sans se soumettre à la « Peur de Bégayer ».

Alors, en cette journée où l'arène aura vibré des exploits oniriques, « Bégayer de peur » ne sera plus que l'ombre de lui-même, le fantôme errant d'une persécution jetée aux oubliettes.

Que la force du colloque soit avec vous.

Introduction : Peur ? Quelles peurs ?

Elisabeth Vincent (orthophoniste)

« *Peur de bégayer, bégayer de peur* », peur de bégayer : la peur comme conséquence du bégaiement ? Bégayer de peur : le bégaiement comme conséquence de la peur ? Peur de quoi, peur de qui ? Peur de bégayer, bégayer de peur... de bégayer ? La boucle est bouclée.

Voilà posé le cadre général dans lequel s'inscriront les communications de la journée, complémentaires dans la diversité de leurs approches. Je proposerai rapidement quelques pistes en guise d'introduction.

Si avoir peur de bégayer se conçoit sans problème, bégayer de peur pose davantage de questions. Nous commencerons donc par cette deuxième partie du titre. Dans l'esprit du grand public, le bégaiement est facilement relié à l'émotivité. Dans la littérature, les personnages bégaiement sous le coup d'une émotion. Les caractéristiques mêmes du bégaiement – les répétitions, les blocages, les tremblements, le détournement du regard... – se prêtent particulièrement bien à cette interprétation. Image du pirate qui voit arriver les gaulois (Astérix). Ce qui s'apparente là à du bégaiement n'est pas du bégaiement. Il s'agit d'une manifestation passagère de l'émotion sans conséquences.

Dans Tintin *Le sceptre d'Ottokar*, Hergé met en scène un vrai personnage bègue à qui l'on demande : « C'est parce que tu as peur que tu bégais comme ça ? » Voilà illustrée cette idée fréquemment évoquée que l'on bégaye parce que l'on a peur, ou parce que l'on a

eu peur... suite à un traumatisme [Image du soldat bègue tirée des *Tuniques bleues*]. Le fait que le bégaiement puisse être révélé par un événement plus ou moins traumatique entretient cette association.

Il n'est bien sûr pas question de faire de la peur l'origine du bégaiement. Les connaissances actuelles permettent de mieux cerner les données génétiques et les particularités neurologiques. Dans ce contexte, quel rôle peut-on envisager pour la peur, toujours dans l'optique du « bégayer de peur » ?

Les émotions sont souvent tenues comme perturbatrices par les personnes qui bégaient. Elles évoquent facilement l'effet du stress sur leur parole, terme dont l'imprécision a l'avantage d'être passe-partout.

Or, si l'émotion est perturbatrice, elle est au départ manifestation d'une perturbation. Le rôle de la peur est de protéger en signalant un danger potentiel qui pourrait compromettre l'homéostasie – c'est-à-dire l'équilibre auquel tend tout organisme vivant pris entre les mouvements externes et internes. Il est souvent bon d'avoir peur pour ne pas risquer sa vie. Elle mobilise le corps de façon à le préparer à réagir ou non... [Image d'un breton qui connaît enfin la peur, tirée d'*Astérix chez les bretons*]

Conjointement à cet aspect physiologique – qui est central dans l'émotion qui s'enracine dans le corps – les émotions se caractérisent par la présence de trois autres données : comportementales (on peut courir ou rester pétrifié face au danger), cognitives (l'identification de l'objet de la peur) et subjectives (le ressenti de l'émotion elle-même : j'ai peur). Ces quatre données constitutives des émotions sont plus ou moins présentes selon les situations, nous y reviendrons.

Les manifestations physiologiques peuvent finir par poser problème par leur intensité ou leur fréquence. De régulatrices, elles deviennent perturbatrices, elles menacent à leur tour de déborder le

système. Concernant le bégaiement, on pourrait envisager qu'un excès de stress déborde les capacités du sujet à réguler la perturbation, entraînant un bégaiement. De la même façon, l'excitation et la fatigue – qui amplifient souvent le trouble – rendraient le système plus vulnérable et moins apte à réagir.

On peut concevoir un processus similaire chez l'enfant lorsqu'apparaît un bégaiement. Celui-ci viendrait signaler que le système de régulation est momentanément débordé. Le bégaiement apparaît majoritairement entre 2 et 5 ans, années pendant lesquelles les nombreuses acquisitions et apprentissages demandent des réaménagements permanents. Sur ce terrain mobile, un événement émotionnellement perturbant pour l'enfant comme la maladie d'un proche, un déménagement, l'entrée à l'école, etc., pourrait être à l'origine d'une peur qui ferait émerger un bégaiement, celui-ci venant – par un effet boule de neige – jouer le rôle de signal. Les caractéristiques du bégaiement se prêtent particulièrement bien à ce que le trouble soit interprété comme un signal – l'entourage d'ailleurs ne s'y trompe pas. La montée intonative, la précipitation, la perturbation des pauses sont autant de moyens d'appeler l'attention – de façon particulièrement efficace.

Sans être traumatique, tout changement peut être vécu comme porteur d'incertitude, propre à perturber l'homéostasie. Les personnes qui bégaiement mentionnent souvent l'incidence sur leur parole de changements dans leur vie. De la même façon, faire des choix est souvent quelque chose de difficile.

Si le bégaiement peut avoir au départ un rôle d'appel suite à une peur, le risque encouru est qu'il se prenne à son propre piège, qu'il devienne à son tour objet de peur. Et nous voilà arrivés à la première partie du titre *Peur de bégayer*.

Attirer l'attention veut dire surprendre. On a vu qu'au niveau linguistique, le bégaiement remplit cette fonction. D'une manière plus globale, le bégaiement est particulièrement propice à provoquer

la peur par sa faculté à surprendre. Par son imprévisibilité, son irrationalité, le bégaiement déstabilise aussi bien la personne qui bégaiement que les interlocuteurs. Face à ce que l'on ne comprend pas, la peur tend à s'installer.

La première réaction va être de tenter le contrôle, or contrôler des gestes automatiques relève de l'impossible. Vouloir contrôler sa marche comme sa parole est « contre-nature » ; cela amène à s'emmêler les pieds et à trébucher. Ces manifestations incontrôlables deviennent encore plus redoutées, la peur de bégayer grandit.

La peur, classiquement, peut emprunter deux voies. La première, la « voie express » permet de réagir très rapidement à un stimulus perçu comme dangereux – ce sont les données physiologiques et comportementales qui prédominent. La seconde plus lente fait un détour par le cortex, avec l'intervention plus marquée de la cognition qui va analyser la situation et moduler la réponse à donner.

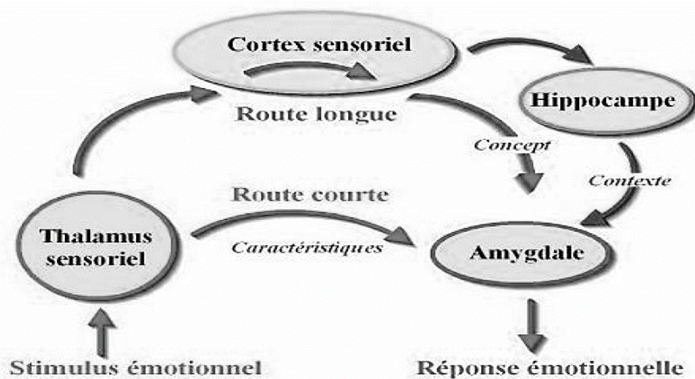


Figure 1 . Les deux voies de la peur

Les personnes qui bégaiement donnent souvent l'impression de fonctionner en voie express, prises par surprise par les accidents de

parole comme le lapin pris dans les phares d'une voiture. Il s'ensuit un état de sidération qui s'avère difficilement tenable. Pour en sortir, des comportements d'évitement sont mis en place. L'évitement permet d'éviter la confrontation directe à ce qui fait peur. Elle offre une possibilité de recours à la voie lente en intercalant un temps entre le stimulus et la réponse. Si elle s'avère efficace dans un premier temps, la répétition la rend rapidement pénalisante. Faute d'avoir les moyens de réagir et de s'ajuster – c'est tout l'enjeu d'une intervention thérapeutique – une anticipation anxieuse s'installe, les situations sont perçues uniquement à travers le prisme de la peur de bégayer, en fonction du danger potentiel qu'elles représentent. Éviter ce qui est assimilé à un danger contribue à en faire un objet de peur, phénomène qui s'auto-entretient à travers les multiples formes qu'il peut prendre : évitement de mots – et ses stratégies de contournement –, évitements de situations, de pensées – sachant que vouloir ne pas penser à son bégaiement (ou à un éléphant rose) contribue à y penser. La personne qui bégaie se retrouve progressivement enfermée dans une spirale au centre de laquelle trône l'évitement principal, celui du mot « bégaiement » – comme si ne pas le dire pouvait éviter qu'il existe. Or, pour faire face à une peur, encore faut-il la reconnaître. Le propre d'une peur est d'avoir un objet (on a peur des araignées...). Une peur sans nom se transforme en angoisse, une angoisse insaisissable qui devient envahissante. Pour faire face à ses peurs, encore faut-il avoir les moyens de réagir pour faire autrement qu'emprunter la voie express. C'est tout l'enjeu de ce colloque, ressentir et reconnaître ses peurs avec le regard complémentaire des personnes bègues et des thérapeutes.

La question de la peur, quand l'évitement et le contrôle nous dégradent

Vincent Gérard, psychologue, psychothérapeute, formateur, superviseur et associé de recherche à l'Institut Gregory Bateson de Liège, Paris et Lausanne

Je vais essayer de vous sensibiliser à une lecture un peu plus systémique et interactionnelle du trouble du bégaiement. Ce que je vous dirai là n'est pas spécifique au bégaiement mais peut être envisagé et envisageable pour pas mal de problématiques. Je m'explique. Souvent le focus que l'on va considérer par rapport à un trouble, c'est la personne qui porte le symptôme, un enfant qui bégaie en général – j'ai travaillé pendant pas mal d'années en pédiatrie – on va le rencontrer en consultation, on va lui proposer différentes interventions qui auront un effet plus ou moins correcteur, mais assez souvent on va négliger le système familial, le système interactionnel plus global. L'idée à travers cette petite intervention est de vous sensibiliser au fait que traiter un trouble en mettant le focus simplement sur le porteur du symptôme, c'est non seulement réducteur mais parfois cela peut même compromettre le traitement. Imaginons un enfant qui bégaie qui dans un contexte particulier ne bégaie pas, parce que il est dans le jeu, il est en train de s'amuser avec des amis, il ne se pose pas trop de questions, et les parents sont juste là à quelques mètres, ils sont très surpris d'entendre leur fils parler d'une manière très fluide, et avec les meilleures intentions du monde, la maman va s'approcher de lui et lui dire « waouh, regarde, c'est quand même chouette ce que tu fais », il lui faudra au maximum dix

secondes pour bégayer à nouveau. Les meilleures intentions du monde peuvent donner les pires résultats. Il va falloir considérer les interactions entre la personne qui bégaie et son entourage si on veut de manière durable corriger un problème. Sachant qu'en traitant directement la personne qui bégaie, on peut améliorer son état, mais il n'est pas rare qu'elle connaisse des rechutes par exemple parce que l'on va lui en reparler. « Tiens, ça fait combien de temps que tu as corrigé ton bégaiement ? Tu vas intervenir pour un colloque devant pas mal de gens, waouh quel cheminement quand même ! » On a tous tendance à remettre le focus sur « est-ce que je suis capable de ? » et on va ré-enclencher malgré soi des stratégies qui vont dysfonctionner.

Le premier point, je viens d'en parler, c'est la famille. Vous avez probablement entendu parler de Paul Watzlawick qui est un des pionniers de l'intervention systémique et qui a mis en exergue quelques axiomes de la communication, quelques règles générales. Le premier « *on ne peut pas ne pas communiquer* », c'est bien sûr une évidence. Si je suis dans la même pièce que quelqu'un, je vais d'emblée calibrer mon comportement malgré moi. Imaginons un homme dans une salle d'attente un peu affalé, une charmante dame entre, il va probablement se redresser, bomber le torse, ou pas. Si son épouse est à côté, il ne le fera pas. Cette nécessité de communiquer va nous amener aussi à interagir. Face à quelqu'un porteur d'un trouble, on a tous cette tendance à vouloir corriger ce trouble auquel on est confronté. Parfois un problème peut se résoudre quand on n'intervient pas sur ce problème. On se rend compte de plus en plus que certaines interventions, certaines stratégies, peuvent maintenir le problème. Exhorter quelqu'un de déprimé à sortir, « mais regarde, tu as tout pour être heureux » va l'amener à se rendre compte qu'il n'est pas capable de sortir. Dire à quelqu'un qui a peur qu'il n'a aucune raison d'avoir peur va faire appel à ce qui est conscient chez lui, et

ne va pas neutraliser l'émotion de peur. Freud utilisait une métaphore « on peut conduire le cheval à la rivière mais c'est lui qui décidera de boire ou pas ». Par rapport aux émotions, on n'a pas de contrôle sur elles.

Le deuxième axiome dit que « *toute communication présente deux aspects : le contenu et la relation* ». Exemple : si j'encourage quelqu'un qui a peur en lui disant « tu peux compter sur moi, tiens-moi la main, tu verras, tu vas y arriver », le message au niveau du contenu c'est « je t'aime, je suis là pour t'aider et tu peux compter sur moi », c'est un message d'amour qui est évidemment très positif. Ce à quoi on pense moins, c'est que cela a un impact au niveau de la relation. Si je dis « viens avec moi, je suis là pour t'aider », au niveau de la relation, je dis « tu as besoin de moi, tu n'es pas capable de le faire seul ».

Le troisième axiome est que « *la communication humaine utilise simultanément deux modes de communication : digital et analogique* ». Le digital, c'est le langage et l'analogique, c'est le non verbal. C'est important de savoir quand on veut rassurer quelqu'un qui a peur, quand on veut l'accompagner, si on lui dit « ça va aller », on peut à travers notre non verbal injecter notre propre doute et amplifier le doute chez la personne elle-même. On dit que le langage analogique contribue pour 80% au sens d'un message. La nature de la relation peut apparaître à travers le non verbal, c'est essentiel.

Le quatrième axiome « *la communication est soit symétrique, soit complémentaire* » veut dire que dans une interaction, il y a deux modalités essentielles, soit c'est une relation symétrique qui est basée sur la similitude, soit c'est une relation complémentaire où quelqu'un a une position haute et une autre une position basse, comme dans la relation parent/enfant. C'est également le cas lorsqu'on accompagne quelqu'un qui a un trouble. Cette position « haute » va à chaque fois réactualiser la différence, remettre quelqu'un dans ce contexte où énormément de bienveillance amènera ce dégât collatéral qui risque

d'entacher la confiance de la personne. Je n'ai pas le temps en une demi-heure de détailler ce que je veux vous dire. Je ne dis pas qu'il ne faut pas interagir avec quelqu'un qui est en souffrance, je veux simplement vous montrer que parfois certaines interventions qui se veulent correctrices – comme rassurer un enfant qui a peur – peuvent paradoxalement amplifier le problème, voire le créer parfois.

Le cinquième axiome est que « *tout système cherche un retour vers l'homéostasie* ». Toute famille est un système et essaie de retrouver un équilibre. Le problème est que quand on essaie de corriger un déséquilibre, on a parfois tendance à l'amplifier. Pensez à toutes ces attitudes de bon sens : rassurer quelqu'un qui a peur, encourager quelqu'un qui est déprimé... qui ne vont faire qu'amplifier le problème.

Il y a un concept qui est vraiment très important, c'est celui de tentative de solution. Les tentatives de solution nous amènent à être confrontés à quelque chose de paradoxal, ça veut dire que quand une plante manque d'eau, on aura évidemment tendance à l'arroser. Et on a tellement peur qu'elle manque d'eau qu'on risque en l'arrosant beaucoup de la noyer. En pédiatrie, on rencontre souvent des parents qui ont tendance à vouloir corriger un problème chez leur enfant parce qu'ils sont anxieux ; soit le symptôme est déjà là, soit on va le créer. Ce sont des parents qui sont extrêmement protecteurs parce qu'ils ont très peur ou parce que leur enfant a eu un début de vie difficile. Ce sont des parents qui sont tellement inquiets qu'ils l'accompagnent constamment, l'aident, le rassurent. Ils sont mobilisés tout le temps pour essayer d'apaiser la peur chez leur enfant, et ils arrivent au résultat inverse. « Regarde, les nuages ne sont pas dangereux », « j'ai peur de ceci, j'ai peur de cela », et d'une phobie spécifique, on arrive à une phobie généralisée. Je leur dis « vous savez, ça me fait penser à ces gens qui étaient terriblement inquiets à l'idée de voir les tomates dans leur jardin toute petites alors que leurs voisins avaient des tomates grosses, juteuses et

appétissantes. Ils essaient tout, ils ratissent le sol, extraient les mauvaises herbes, sèment quelques engrais, rien n'y fait. Ils vont même, un peu honteux, la nuit, prélever des échantillons de terre dans le jardin de leurs voisins. Ils font une étude comparative des terres. Vous savez, quand on est parents, on compare « pourquoi il est comme ça et pas le mien ? », c'est parce qu'on s'inquiète bien évidemment. Pas de chance, les terres sont exactement les mêmes. Ils vont sur Internet et trouvent un docteur en tomatologie. Sans trop y croire, ils le sollicitent. Il vient dans sa voiture rouge, ça ne s'invente pas, et il explore avec eux toutes leurs tentatives de solution, « qu'est-ce que vous avez fait, et comment ? ». Le tomatologue dit « je suis très embêté car vous me sollicitez comme un expert et en principe un expert est censé trouver une solution, et je dois vous avouer que je n'en trouve aucune. » Et là, la dame dit « c'est très injuste, tous les midis, on revient pendant deux heures pour s'occuper du jardin et on ne voit jamais les voisins dans leur jardin et regardez les tomates qu'ils ont et les petites tomates flétries que l'on a ». Et l'expert dit « peut-être que j'ai une idée. Si vous revenez tous les midis parce que vous avez tellement peur que les tomates ne poussent pas, et vous restez deux heures devant vos tomates, est-ce qu'il est possible, qu'avec les meilleures intentions du monde, vous leur fassiez un peu d'ombre ? Essayez de revenir déjà un midi sur deux, j'ai l'impression que vos tomates vont se mettre à grossir toutes seules ». Vous voyez ces solutions tentées qui peuvent parfois créer le problème.

Un autre concept, la redondance, veut dire qu'on se fige dans des interactions, que le système humain manque de souplesse et qu'à un moment, face à un problème, on n'a plus cette capacité à prendre ce recul qui nous permet d'avoir l'attitude correctrice. Je n'ai pas parlé de bonne attitude car ça serait normatif et jugeant, il y a des attitudes qui corrigent et d'autres pas. Parfois c'est nécessaire de consulter un professionnel, orthophoniste, psy... parce que l'on n'a plus cette capacité de recul. Ce n'est pas anodin pour un enfant de rencontrer

prématurément des psy, j'ai tendance à dire aux parents « je préfère traiter le problème à travers vous, je peux ponctuellement rencontrer l'enfant, mais je n'ai pas envie de le voir toutes les semaines pendant des années ». C'est plus écologique pour l'enfant, on ne sort pas indemne de thérapies qui perdurent.

La santé mentale on la qualifie souvent comme une capacité d'adaptation, et parfois il est important d'éviter certaines situations. Parfois éviter est une bonne solution, parfois c'est aggravant. On verra qu'il y a des stratégies qui pour être fonctionnelles doivent être multiples.

Il peut être aussi intéressant de partir à la recherche d'exceptions. Il y a des contextes dans lesquels les difficultés sont moins présentes, il n'est pas inintéressant de questionner.

L'approche systémique familiale, on parle aussi de thérapies brèves, est une approche qui n'est pas normative et pas pathologisante. On ne va pas considérer qu'un problème est d'office un problème. Il est envisageable que certaines personnes ne vivent pas trop leur bégaiement comme un problème. Tout dépend de l'intensité du trouble, c'est vrai, mais ça peut être un problème plus pour l'entourage que pour la personne elle-même, et dans la mesure où c'est un problème pour l'entourage, ça devient un problème pour la personne. Il est toujours intéressant de se demander qui souffre dans la situation, et en quoi est-ce que c'est un problème. Pour l'enfant, bégayer va peut-être provoquer les railleries de ses condisciples, ou pas, mais est-ce que si le bégaiement devait être corrigé, est-ce que cet enfant-là serait assez assertif, aurait une suffisamment grande confiance en lui pour ne pas souffrir de brimades. A vérifier.

Corriger un symptôme ne corrige peut-être pas un problème plus fondamental. Qu'est-ce qui est le plus difficile pour toi dans le fait de bégayer, dans quels contextes ça t'entrave... ? Je ne minimise pas la souffrance, mais on peut souffrir d'un même symptôme pour des raisons différentes.

On peut présenter un trouble dans un contexte et pas du tout dans un autre. Des gens peuvent être timides dans un contexte et pas dans un autre. Ce qui est intéressant n'est pas simplement de considérer qu'il s'agit d'interactions différentes mais d'explorer les croyances, l'état d'esprit dans lequel la personne se met. Prenez un joueur de tennis qui joue mais sans enjeu, il va être excellent sur le terrain. Quelqu'un passe et lui dit « waouh, un futur champion en devenir, on va tous te regarder jouer ». L'état d'esprit dans lequel il est va probablement être différent. Jouer avec un ami sans enjeu et être observé par des gens qui ont des attentes quant à une performance va tout changer. Quelqu'un qui bégaie peut aussi dans certains cas avoir le profil de quelqu'un qui est exigeant de lui à lui, perfectionniste, qui a des attentes ou qui pense qu'on a des attentes, donc il va injecter du contrôle là où il ne faut surtout pas l'envisager. Vous connaissez sans doute la métaphore – qui vient de la philosophie chinoise, réutilisée par Watzlawick – du mille-pattes qui marche très bien dans la forêt et un oiseau l'interpelle « comment fais-tu pour marcher ? » Et là il commence à se poser des questions « est-ce que je déplace les pattes gauches... ? » et plus il va essayer de décortiquer ce qu'il faisait très spontanément, plus il va injecter le virus du contrôle dans son problème. Quelques jours plus tard, l'oiseau passe par là et le mange. Il est intéressant de questionner sur les solutions proposées par l'entourage : « qu'est-ce qu'on te dit, qu'est-ce qu'on fait, qu'est-ce qu'on t'encourage à faire ? » Ces interactions peuvent être aggravantes.

Ross Ashby, psychiatre anglais, affirmait qu'il y a deux façons principales pour un être humain de réagir aux perturbations de l'environnement. D'abord par la fermeture : c'est le fondement de la logique d'évitement. Eviter ce que l'on redoute : le regard de l'autre, les contextes considérés comme dangereux, s'exprimer en public, contredire quelqu'un qui nous impressionne, etc... Je suis stressé à

l'idée de parler devant vous, je ne viens pas, je tombe malade, je trouve un prétexte.

C'est contradictoire car dans un premier temps le fait de ne pas venir m'apaise mais dans un second temps ça dégrade mon estime de moi. Une logique d'évitement va nous dégrader à la longue. Plus j'évite, plus je dégrade ma confiance, plus je dégrade ma confiance, plus j'aurai tendance à éviter.

Ensuite, par l'ouverture : c'est le fondement de la logique de contrôle. Je peux aussi contrôler, arriver ici à 6 heures du matin, checker tout... Les deux sont fonctionnelles, là où ça devient un problème, c'est quand on est tout le temps dans l'évitement ou tout le temps dans le contrôle. Une troisième manière de réagir qui est spécifique aux humains, c'est de créer des croyances qui nous apaisent. Se dire que ça va aller... On peut se raconter des histoires qui nous apaisent par rapport à nos peurs, mais on peut aussi se raconter des histoires qui nous effraient. Quelqu'un qui est un peu paranoïaque va se raconter des histoires qui ne vont pas l'apaiser, il est convaincu qu'on va lui nuire. Cette manière d'élaborer notre vision du monde peut nous apaiser ou peut nous dégrader. C'est ce qu'on appelle « la logique de croyances ». On a tendance à se comporter en fonction de nos croyances et ces comportements vont, par un effet de rétroaction consolider nos croyances. Je ne suis pas capable, c'est ma croyance, je ne suis pas à la hauteur, je vais me comporter d'une manière telle que je ne vais pas être à la hauteur, ce qui va confirmer cette croyance. Vous voyez ce cercle vicieux dans un processus qui va s'auto-valider. Je suis convaincu que ces gens veulent me nuire, j'évite de les côtoyer, et vous savez ce qui se passe quand on évite de côtoyer des gens, ils évitent aussi notre compagnie. Je ne vais pas vers eux et le fait qu'eux s'éloignent de moi, j'en arrive à la conclusion « maintenant j'ai la preuve qu'ils ne m'aiment pas ». Je vous conseille, si cela vous intéresse, le film extraordinaire « Un petit jeu sans conséquences » qui montre comment certaines croyances,

certains comportements peuvent créer ce que l'on craint. On va créer un problème en voulant l'éviter.

On peut essayer de contrôler l'incontrôlable, ses émotions, ses sensations, on peut essayer de contrôler son environnement, il y a un moment où ça ne fonctionne pas. Ce contrôle excessif va compromettre tout contrôle. Certains événements, certains traumatismes vont construire des croyances qui vont enclencher des comportements, ces comportements vont consolider nos croyances et on rentre dans un cercle vicieux. Toute approche thérapeutique est de créer un cercle vertueux pour sortir du trouble. Ce que je voulais vraiment aborder avec vous, c'était l'importance de ne pas mettre le focus uniquement sur la personne qui souffre du problème mais aussi considérer les interactions avec l'entourage.

Il y a des tentatives de solution fondées sur l'évitement, j'évite, je délègue, je demande aux gens de faire pour moi, ce qui aggravera toujours le problème. Les autres font pour moi, c'est contradictoire parce que cela m'apaise, mais ça dégrade mon estime de moi. De la même façon, je peux vouloir contrôler, mais trop de contrôle va dégrader le contrôle. La tour Eiffel bouge un peu en son sommet pour rester fixe au niveau de sa base, c'est un petit déséquilibre pour maintenir un gros équilibre. Si on veut créer un gros équilibre, la tour tombe. A force de vouloir tout contrôler, à un certain moment je vais perdre le contrôle. Et si j'ai la croyance que je ne suis pas quelqu'un de brillant, je vais me comporter d'une façon telle que je vais conforter cette mauvaise croyance. C'est vraiment important d'avoir cette lecture interactionnelle et systémique. L'entourage n'est pas responsable du problème, il peut contribuer d'une manière importante à une solution. Selon l'approche de laquelle je m'inspire, on a traité pas mal d'enfants sans jamais les voir, en traitant les interactions.

Je conclurai en citant Oscar Wilde qui disait ceci : les meilleures intentions du monde souvent conduisent au pire des résultats.

Le piège du bégaiement masqué

Véronique Aumont-Boucand (orthophoniste)

Ce trouble paraît énigmatique aussi bien pour les orthophonistes, pour les patients que pour l'entourage.

Le bégaiement masqué, qu'est-ce exactement ?

Pour l'extérieur, une personne qui a des disfluences normales en plus grand nombre que la norme et quelques petits bégayages qui ne semblent gêner personne sauf le principal intéressé. En apparence, ce trouble pourrait se rapprocher du bredouillement. En effet, si nous ne regardions que le dessus de l'iceberg, nous verrions peu de différences entre ces deux troubles très opposés. Les évitements du bégaiement masqué amènent à une fausse fluence. Les personnes qui bredouillent ne sont pas, non plus, claires dans leur discours.

Souvent ces personnes sont prises pour « des imposteurs » dans les stages intensifs car elles disent qu'elles bégaièrent alors que personne ne les entend bégayer, elles-mêmes ont parfois l'impression de prendre la place d'autres personnes qui en auraient plus besoin, ce qui est inexact.

Ces personnes ont bégayé et bégaièrent encore par moments mais essaient au maximum de le cacher, ce qui ne peut pas toujours être le cas en raison de fatigue ou sous l'emprise d'un ou deux verres d'alcool par exemple. Ne pas bégayer leur demande énormément de contrôle et de gymnastique psychique.

Sur le plan physique, le larynx peut avoir des mouvements anormaux anticipateurs du bégaiement que la personne ressent mais qui ne sont pas visibles ni perceptibles de l'extérieur. Ces personnes vivent un

enfer quotidien dans lequel elles se sont piégées elles-mêmes. La souffrance est importante, les peurs exacerbées.

Comment peut-on en arriver là ?

L'enfant peut avoir envie de masquer son bégaiement et pour le petit enfant, cela veut dire en général parler moins, rythmer ou chantonner. S'il se rend compte qu'un mot ou une situation le fait bégayer, il va chercher à l'éviter. Cet évitement apporte un soulagement immédiat mais ancre davantage le trouble. En effet, la prochaine fois que l'enfant se retrouvera dans cette situation, sa peur sera augmentée et ainsi de suite pour de nombreux mots et situations. En grandissant, le préadolescent cherche des techniques de plus en plus élaborées et complexes pour cacher son bégaiement. Pour pouvoir masquer, il faut avoir un bégaiement léger à modéré qui puisse se cacher.

Le bégaiement masqué regroupe une variété importante de peurs : la peur de bégayer sur un mot ou dans une situation, la peur de ne pouvoir exprimer son idée ou finir sa phrase, la peur d'être démasqué, la peur de la perte de contrôle, la peur du rejet social, la peur du jugement d'autrui.

Cette peur se développe assez tôt. Une étude australienne a filmé les interactions d'enfants de maternelle avec trois enfants qui bégayaient en plaçant des caméras dans les sacs à dos des enfants. Cette étude montre des différences pour 30% des interactions. Les enfants allaient moins jouer par exemple ou ne parlaient pas tout à fait de la même manière aux enfants qui bégayaient qu'aux autres. Les Enfants Qui Bégayaient apprennent donc assez vite que le monde extérieur peut présenter des risques. Ces phobies se développent beaucoup à l'adolescence. Le pourcentage de phobie sociale est plus élevé dans la population des Adultes Qui Bégayaient que dans la population tout venante.

Comment détecter un bégaiement masqué ?

Ce bégaiement est difficile à détecter uniquement par ce que nous voyons et entendons, parfois les personnes sentent des mouvements laryngés anormaux, mais ceux-ci ne sont pas perceptibles par l'interlocuteur.

Il faut détecter l'impact du bégaiement sur la qualité de vie (Echelle *OASES*, Yaruss),¹ détecter la possibilité ou non pour la personne de parler de son trouble, détecter l'impact émotionnel et la place que prend le bégaiement dans la tête de la personne, le nombre de fois où elle y pense par jour.

Le bégaiement masqué est le trouble qui entraîne le maximum d'émotions négatives et donc de souffrance. Être venu consulter est déjà un premier pas qui procure un certain soulagement.

Comment modifier ces émotions qui sous-tendent le trouble ?

La honte est une émotion qui donne envie de se cacher. Certains, ressentant cette émotion au moment de la prise de parole, ont du mal à garder un bon contact visuel.

Nous leur demandons de se forcer à maintenir ce contact, un peu au début, puis progressivement de plus en plus. Les bégayages alors deviennent plus légers.

La plupart n'ont jamais évoqué leur bégaiement ou seulement à un nombre de personnes très restreint. Elles vont devoir en parler d'abord à quelqu'un de très proche, puis aller de contrat en contrat avec le thérapeute, de manière à élargir le plus possible le cercle. Il existe plusieurs façons d'en parler : une façon très intime et personnelle avec ses proches, une façon plus factuelle avec ses

¹ Overall Assessment of the Speaker's Experience of Stuttering (OASES) : documenting multiple outcomes in stuttering treatment.

Yaruss JS, Quesal RW.

J Fluency Disord. 2006 ;31(2) :90-115. Epub 2006 Apr 18. Review.

collègues jusqu'à utiliser un simple comportement tranquillisateur avec des personnes inconnues.

Le bégaiement fond au soleil. En agissant ainsi, la honte devient de la gêne qui finit par disparaître d'elle-même. « *Fuit le bégaiement, il te suit, suit le bégaiement, il te fuit* »².

Par rapport aux peurs, les approches les plus efficaces sont basées sur la désensibilisation.

Celle-ci est utile pour faire face à ses peurs, exercices « bégaiement volontaire et inverse ». Dans ces exercices, le patient, avec courage, accepte de comprendre le fonctionnement du bégaiement, de le ressentir sans paniquer et sans éprouver d'émotions afférentes au trouble. La personne qui bégaie apprend à modifier le bégaiement, à bégayer différemment, sans lutte afin de réduire sa sévérité. Cela aide également à réduire les stratégies linguistiques (mise en place de mots d'appuis) et d'évitement.

Dans une situation à risque, la personne va devoir faire face à son stress et le gérer. Elle évalue son degré de stress sur une échelle de 0 à 9, l'accepte et le fait redescendre en utilisant des processus de pleine conscience, de souffle, de phrase à se dire de façon très ralentie (Camperdown)³, de visualisation.

Elle s'encourage et avance par étapes progressives.

Parallèlement, les techniques de fluence aident à reprendre confiance pour parler sans bégayer et accepter progressivement de montrer son bégaiement.

La pragmatique, les habiletés de base comme le contact visuel ou encore l'écoute, la distance, la posture, l'expressivité et la prosodie sont travaillées si besoin.

² Citation d'un patient

³ Int J Lang Commun Disord. 2012 Jul-Aug;47(4) :365-72. Doi : 10.1111/j.1460-6984.2012.00150.x. Epub 2012 Mar 27.

Camperdown Program for adults who stutter : a student training clinic Phase I trial. Cocomazzo N1, Block S, Carey B, O'Brian S, Onslow M, Packman A, Iverach L.

La restructuration cognitive permet de comprendre les relations entre émotions, cognitions et pensées.

Les groupes sont très efficaces car ils permettent de relativiser le bégaiement, de s'entraîner ensemble sur des techniques que l'on n'oserait pas appliquer directement à l'extérieur, d'apprendre à gérer son stress et d'accepter de montrer son bégaiement dans un milieu sans jugement.

Conclusion

Les émotions qui sous-tendent le bégaiement évoluent tout au long de la rééducation orthophonique pour un mieux-être du patient. Elles doivent être travaillées de façon concomitante à la rééducation afin d'être remplacées par des émotions plus constructives et positives qui permettent de sortir du trouble.

Rencontre de la peur et du bégaiement au coin d'une rue !

Alain Paute (président de l'Association *Self-help Paris* Bégaiement)

J'ai souhaité raconter une histoire où la peur et le bégaiement lorsqu'ils se rencontrent au coin d'une rue peuvent peut-être devenir de bons amis. C'est une question que j'ai souhaité me poser, tout en considérant la difficulté de les séparer une fois qu'ils se sont découverts des points communs. J'espère tout de même qu'ils ne finiront pas colocataires parce qu'alors, la communication entre eux risque de devenir très rapidement impossible avec de nombreux points de blocages.

Rencontre de la peur et du bégaiement au coin d'une rue !

Je vais vous décrire quelques réactions inattendues de personnes croisées au hasard, à divers endroits.

Pour certaines, elles n'ont absolument pas vu écrit en grosse lettre flashy, sur mon T-shirt, le message libérateur que je souhaitais faire passer et qui était :

« Je marche seul avec mon bégaiement ».

Une 1ère situation :

Imaginez, il fait une température de -20°C, je dis bien -20°C, je marche dans la rue en jeans et T-shirt sur lequel est inscrit : « Le bégaiement sort dans la rue », message puissant et libérateur. En me

voyant avec le T-shirt, la réaction des gens n'a pas été celle que j'imaginai.

J'ai eu droit à « Vous allez vous chopper une crève malheureux » ou « Vous êtes un grand malade vous ».

En conclusion, le message que j'ai voulu faire passer n'a pas du tout été perçu comme je le souhaitais et je peux vous dire que cela m'a véritablement refroidit !

Une autre situation :

Je suis sur une plage de nudiste où l'on peut se dévoiler sans tricher et sans rien cacher. Je porte comme seul vêtement un T-shirt sur lequel est inscrit « Le bégaiement sort sur la plage ».

Le regard porté sur mon T-shirt par les gens sans tissu m'avait l'air relativement sévère. Je les ai, à n'en pas douter, importunés parce que je n'étais tout simplement pas dévêtu.

Et pourtant en tant que personne qui bégaie, j'ai fait comme eux : je me suis enfin mis à nu. Le message « j'assume mon bégaiement » que je voulais faire passer de nouveau été transparent.

Bon, une situation où ce message devrait enfin attirer l'attention :

Cette fois-ci, les conditions sont idéales. Il fait chaud, je marche dans la rue et sur mon T-shirt est écrit « Le bégaiement sort au soleil ».

Là, Je suis dans le dress code, tout va pour le mieux et les passants vont pouvoir, enfin, remarquer que le bégaiement est de sortie. En quelque sorte, j'assume en silence mon bégaiement, ce qui est habituel.

En lisant sur mon T-shirt l'inscription flashy, Monsieur Tout le monde peut se poser ces questions : Pourquoi ce message ? Surprenant ? Ou, il bégaie peut être ?

Personne ne peut penser en me croisant que je crains de parler, de peur de bégayer. Par contre, le message inscrit sur mon T-shirt me rassure et me libère de cette peur de bégayer... si paralysante.

Alors, le contexte de ces trois situations a-t-il pris le dessus sur le message ? Certainement pour les deux premières (le grand froid et sur la plage des nudistes), en revanche, pour la troisième, le message a bien été vu, lu mais pas vraiment compris. Le bégaiement alors, n'est-il pas perçu comme un mystère ?

Parlons maintenant, de la peur, cette peur qui nous tétanise tous sans distinction, légèrement sournoise et qui peut intervenir dans des situations inattendues pour Monsieur tout le monde, mais alors tellement attendue et crainte pour la personne qui bégaié.

Cette peur, oui cette peur qui fait caler ma parole et me fait si souvent enclencher la marche arrière.

Pour illustrer mon propos, imaginons une situation de parole qui se termine par une marche arrière ! C'est parfois notre quotidien.

Je vous fais une petite démonstration sur scène :

« Les mots vont sortir ou pas ? Je maîtrise à fond le sujet pour cette réunion, mais bon... il y a le supérieur du supérieur de mon supérieur hiérarchique donc mon N+3 et moi, plus le niveau de N est élevé et moins les mots sortent. Je le sens, il n'y a pas un son qui va sortir de cette fichue bouche... et ma parole va encore rester emprisonnée, impossible de la libérer, je ne vais pas encore réussir à trouver la bonne clé pour enfin l'ouvrir... J'ai beau être un expert en expertise sur ce sujet, dès que je parle à mon N+3, c'est simple... Je bégaye de peur... Me voilà en mode panique, je ne contrôle plus rien, la seule chose que je maîtrise, c'est la marche arrière... Tout s'embrouille encore et encore parce que... j'ai peur de bégayer... Bon, je me tais et je me fais tout petit pour me faire oublier et ainsi devenir transparent. Etre transparent ou enclencher la marche arrière, c'est quoi le mieux ? »

Dans cette première partie d'intervention, j'ai utilisé les T-shirt comme support. Ainsi, « la peur de bégayer » renvoie à un état de

réflexion et d'inaction de production de parole alors que « bégayer de peur » renvoie à un sentiment d'action et d'obligation de produire une parole que l'on sait, non maîtrisée.

La peur panique elle, s'imisce bien dans ces deux états. N'a-t-on pas l'impression alors de jouer sa vie à chaque prise de parole ?

Maintenant au tour de la peur de marcher seule dans la rue avec son message libérateur bien visible de tous !

1ère situation :

Il fait une température de -30°C, je marche dans la rue en jean et T-shirt sur lequel est inscrit « La peur sort dans la rue ». J'ai eu droit à des : « On voit bien que vous n'avez peur de rien avec votre T-shirt », ou « La peur du froid, cela ne vous glace pas ? ».

En conclusion, le message que je voulais faire passer l'a été et, je peux affirmer, sans vraiment me tromper que cela s'est déroulé dans un climat de peur.

Une autre situation :

Me voilà à nouveau sur une plage de nudiste avec un T-shirt sur lequel est inscrit « La peur sort sur la plage ». Le regard porté par les gens sans tissu m'avait l'air encore plus sévère que précédemment. Ils auraient certainement voulu voir sur mon T-shirt une inscription comme : « La peur d'être nu » ou « La peur du ridicule ».

J'ai affiché ma peur à nu et en l'occurrence le message « j'assume mon droit d'avoir peur » a bien été vu, mais pas liké !

Une situation où je peux parler fringue et T-shirt, plutôt sympa non ? Cette fois-ci, je suis à une fête chez des amis, il fait chaud et le contexte va me permettre, j'en suis certain, de parler de mon T-shirt

que j'ai voulu festif avec l'inscription « La peur prend un coup de soleil ».

Une fille s'approche de moi « marrant ton T-shirt », et mon message, qu'en penses-tu ? « Original, on la voit bien la peur ».

Dans cette deuxième partie, on a bien compris que Monsieur tout le monde porte un regard différent dès lors qu'il s'agit de la peur parce qu'il y a déjà été confronté. Il sait que la peur peut surgir et disparaître à tout moment, que l'on peut même s'y habituer. Pour le bégaiement, c'est à l'identique.... Mais lui, il ne le sait pas.

Un autre point essentiel, Monsieur tout le monde peut avoir peur ou faire peur. En imageant à l'extrême, la peur pourrait être vue comme une rue à double sens alors que le bégaiement serait lui perçu comme une rue à sens unique.

Justement, en parlant du bégaiement, ce dernier marche seul dans une rue à sens unique avec une énorme sacoche remplie de peur : la peur du regard des autres, de la solitude, de l'humiliation, de la frustration, du déni, de l'angoisse, d'être silencieux Peur du silence..... de la culpabilité, de l'insupportable, de la colère, de la crispation, du cercle vicieux, de l'échec... et mat, de la tristesse, de l'anormalité, de la peur du groupe et de la marche arrière bien sûr. Le bégaiement espère ne pas rencontrer la peur au coin d'une rue comme trop souvent ces derniers temps. C'est obsessionnel chez lui, il y pense et y pense encore ! Les blocages dus à la peur le rendent si vulnérable. Il veut l'oublier à jamais !

Au même moment justement, la peur marche dans une rue à double sens. Étonnamment, elle avance sans peur mais peut croiser de nouveau sur son chemin le bégaiement avec sa sacoche remplie de peur.

C'est certain, ce dernier va à nouveau lui reprocher sa peur de bégayer ! Ce n'est pas de sa faute si le bégaiement bégaie de peur. De toute façon, que sait-il faire d'autre le bégaiement ? Qu'il commence par faire fondre son iceberg, d'autant qu'avec le réchauffement climatique, cela devrait être moins fastidieux !

Le destin qui parfois nous impose ses choix, va de nouveau les faire se rencontrer au coin d'une rue !

Stress maximum pour l'un, incertitude pour l'autre. Ils se regardent en chien de faïence mais parce que l'Association Parole Bégaiement n'est jamais loin, son président Yan-Eric de Frayssinet s'interpose entre les deux. Ce dernier explique aux deux acolytes qu'ils ont le devoir de communiquer, d'apprendre à se connaître puisqu'ils se rencontrent régulièrement et pourquoi ne pas se lier d'amitié.

Devant tant de certitudes et de bon sens, la peur et le bégaiement décidèrent de se revoir pour essayer d'atténuer les points de blocages. A vous maintenant, d'imaginer une suite à cette histoire.

Examinons ensemble le cheminement de mon intervention.

J'ai cherché dans un premier temps à isoler le bégaiement qui est un trouble, de la peur qui, elle, est une émotion. Tous les deux, je les ai confrontés dans des situations à l'identique pour mieux les différencier.

J'ai fait intervenir Monsieur tout le monde afin qu'il puisse nous faire partager sa perception et son ressenti.

J'ai ensuite personnifié le bégaiement et la peur pour rendre plus crédible leur rencontre, au coin d'une rue.

Ne me restait plus alors qu'à les faire cohabiter dans une entente cordiale à l'issue incertaine.

Que peut-on tirer de cette histoire ?

Le bégaiement reste encore mystérieux pour de nombreuses personnes à l'inverse de la peur.

Peur de bégayer ou bégayer de peur, ces deux états que je nommerai concepts, se rejoignent.

La personne qui bégaie ne doit-elle pas se donner le droit d'avoir une parole imparfaite malgré sa peur ?

Si oui, elle pourra enfin vider progressivement son énorme sacoche remplie de peur.

A mon sens, la personne bègue ne doit plus voir la peur comme une ennemie mais plutôt comme une très vieille amie qui continue souvent de lui procurer des émotions négatives et qu'il se doit de mieux connaître pour ne plus rester sans voix.

Et je finirai ma communication par cette maxime :

Croire en soi malgré son bégaiement est le plus beau cadeau que l'on puisse se faire !

Loup, y es-tu ?

Michel Paperman (psychanalyste)

Freud se demandait ce qui poussait le public à assister en nombre à des spectacles tragiques. « Quel plaisir recherchent donc les spectateurs à voir des drames qui leur tirent les larmes aux yeux » se demandait-il avec une malicieuse fausse naïveté. Cette question, nous pourrions l'étendre aux films d'horreur. Quelle sorte de plaisir peut-on trouver à voir ces films alors que la peur est un affect autrement plus pénible que la tristesse ? Comment la promesse des affiches de faire mourir d'effroi les spectateurs peut-elle être un argument pour attirer les foules ? Ces films sont souvent en tête du box-office et la série *walking dead* qui en est à sa huitième saison ne semble pas lasser le public adolescent.

Ce phénomène, vous avez certainement déjà pu l'observer chez les enfants qui, partagés entre rire et réelle terreur, s'égaillent dans une cour en criant "au loup, au loup", ou se font frémir en se racontant à eux-mêmes des histoires de monstres ou de fantômes.

La fonction du jeu est de permettre de développer de manière ludique les apprentissages, que ce soit dans le règne animal ou chez les enfants. Qu'apprennent donc les enfants en s'amusant à s'effrayer sinon justement à apprivoiser la peur ! L'être humain n'est-il pas la créature la plus peureuse du règne animal ? Outre la peur des vrais dangers, il peut également ressentir de l'angoisse : crainte d'une menace sourde d'autant plus inquiétante qu'il n'en connaît ni la cause ni le moment où elle s'abattra sur lui : une épée de Damocles dont il méconnaît la nature, que Freud définit comme « une peur sans

objet ». C'est un affect d'un extrême déplaisir que chaque être humain affronte en devenant un être parlant. Si vous n'en êtes pas convaincu, prenez-le comme postulat.

L'origine de cette peur est inconnue de celui qui en souffre car elle résulte, d'après Freud, d'un conflit inconscient qui peut provoquer des accès de panique inexplicable et incontrôlable pour celui qui en est atteint. Si l'on peut éviter un danger réel externe en fuyant, comment échapper à un sentiment de menace que l'on crée soi-même, sinon à le projeter sur un objet externe ou déterminé que l'on pourra ainsi éviter. C'est la fonction de cette peur irraisonnée dénommée phobie : circonscrire l'Angoisse en la cristallisant sur elle-même. Sans la phobie, nous serions dans la situation comparable de ces chiens auxquels on a attaché une casserole à leur queue et qui fuient sans fin un tintamarre qu'ils produisent eux-mêmes.

Il y a toujours dans le développement d'un enfant un objet phobique plus ou moins intense qui se constitue et qui, dans son évolution favorable, régresse ou persiste sous forme de légère appréhension ou en répulsion. L'objet phobique peut prendre toutes les formes, ainsi l'être humain peut avoir peur de tout et de son contraire. La liste des phobies n'est pas exhaustive : peur des petits espaces, la claustrophobie, ou des grands, l'agoraphobie, des petits animaux ou des grands, des poils ou des chauves, du bruit de la mastication, de la solitude ou de la foule, de l'eau, du train ou de l'avion, du regard, d'un objet pointu, des escaliers, d'un mot, de l'obscurité, de la lumière, des formulaires administratifs... D'une perception, peur d'avoir peur, peur de rougir, éreutophobie, peur de bégayer.....ou pas.

C'est cette révélation qu'a eu un de mes anciens patients en se rendant à une cousinade à laquelle il n'avait pas pu se dérober. Il détestait les réunions où il faisait « tapisserie » car son bégaiement l'empêchait de parler en public. Il assiste alors à une scène pour lui incompréhensible : un lointain cousin, qui, bien que plus bègue que lui, non seulement s'adresse à tout le monde mais est capable de

provoquer un attroupement autour de lui en racontant des anecdotes familiales. « J'ai alors compris que ce n'est pas mon bégaiement qui m'empêche de parler, c'est la peur de bégayer » ! Il le savait sans le savoir, il ne se l'était jamais formulé, c'est sa parole qui donna une consistance à cette réalité. Le lointain cousin serait en droit de trouver sa peur de bégayer comme irraisonnée et nous pourrions alors la considérer comme une phobie parmi d'autres, et alors le chapitre serait clos.

Mais nous pouvons objecter qu'elle est trop fréquente pour ne pas être liée à la constitution de ce trouble, et le bégaiement est aussi une manifestation de la peur. Tout locuteur peut connaître un bégaiement passager, un bégayage en éprouvant une frayeur. Il n'y a pas que la peur qui fait bégayer, mais c'est ce fil que je propose de tirer. Il y en a d'autres, mais prenons celui-ci comme fil rouge.

La terreur par contre peut déclencher un véritable bégaiement. Caroline Langlade, survivante du bataclan, souffre d'un bégaiement depuis l'attentat et des orthophonistes m'ont signalé récemment plusieurs cas d'adultes réfugiés de pays en guerre pareillement atteints après avoir été confrontés à un danger mortel. Qu'un traumatisme de l'enfance soit à l'origine de leur bégaiement est une idée souvent partagée par des personnes bègues. Auraient-ils été alors traumatisés par un événement réel, comme le rapportait Darry Cowl lorsqu'il fut suspendu dans le vide par sa bonne pour avoir fait une mauvaise blague ? Ou par un danger imaginaire comme une confrontation à leur objet phobique sans possibilité de fuite ou de protection de l'adulte ? Que la cause du traumatisme soit un danger réel ou imaginaire, l'intensité de la peur peut être égale et l'effet traumatisant le même. Je n'ai connu qu'un seul patient se souvenant précisément du déclenchement de son bégaiement enfant. Il se décrivait comme avoir été à 8 ou 9 ans un élève extrêmement brillant, et dont le bagou et les réparties faisaient l'admiration de son institutrice. Il était la star de son école jusqu'au jour où, passant dans

la classe supérieure, il s'adresse trop familièrement à son institutrice qui le ramène sèchement à l'ordre et lui rabaisse son caquet en lui rappelant à qui il s'adresse. Elle lui coupa le sifflet. Il avait alors affirmé à ses parents que son bégaiement disparaîtrait quand il changerait de classe et d'institutrice, l'avenir lui donna malheureusement tort.

Couper le sifflet renvoie à l'angoisse de castration décrite par Freud, angoisse qui se déclenche chez le garçon quand il découvre que les filles ne sont pas pourvues du même organe et en déduit qu'il leur a été retranché. Il redoute avec horreur de subir le même sort. Découverte qui peut s'avérer traumatisante chez certains sinon chez tous. C'est ce surplus d'angoisse que les fillettes ne connaissent pas qui influe, d'après Freud, la constitution de leur structure psychique et justifierait la prévalence du bégaiement chez les garçons. Quelle que soit leur cause, ces traumatismes auraient donc la particularité de s'exprimer au moment de parler. Quelle menace serait alors remémorée, réactualisée lors de la prise de parole ?

C'est une réflexion que j'ai souvent entendue de la part de mes patients qui me permet d'envisager une hypothèse. Lorsque j'essayais de relativiser le sentiment d'injustice que ressentaient mes patients de ne pas pouvoir parler en public, je leur rappelais : « vous savez, la grande majorité des personnes n'osent pas parler en public ». Et invariablement leur réponse était : « mais pourquoi, s'ils ne bégaièrent pas ? Qu'est-ce qui les en empêche ? » me répondaient-ils. « Moi, si je ne bégayais pas, rien ne m'empêcherait de parler en public » assuraient-ils. C'est une bonne question, de quel péril s'agit-il ? Qui n'a pas connu un jour ou autre une appréhension à parler dans certaines circonstances ? Les timides n'osent pas parler alors qu'ils ne bégayaient pas, et le trac est une manifestation courante de la peur considérée comme normale avant de s'adresser à une assemblée. Comme un train peut en cacher un autre, la peur de bégayer ne recouvrerait-elle pas une angoisse plus fondamentale qui serait celle

de parler ? En assurant que sans la peur de bégayer, ils parleraient sans contrainte, ils illustrent la fonction de la phobie énoncée par Jacques Lacan : « La phobie est un support de l'angoisse qui permet au sujet de fonctionner comme si tout allait bien lorsque l'objet cause est absent sur fond de présence ». Sans la peur de bégayer, ces patients pensent qu'ils ne connaîtraient pas l'angoisse de parler. Certains finissent par réaliser qu'un de leurs parents, en général leur père, est un taiseux se trouvant beaucoup plus handicapé qu'eux dans la prise de parole. C'est un cas de figure que j'ai souvent rencontré. Si parler provoque une angoisse générant elle-même une phobie qui entrave la parole, nous nous retrouvons dans un système circulaire qui s'auto-entretient et devient autonome, d'où le ressenti souvent exprimé par les patients que leur bégaiement est un corps étranger sur lequel ils n'ont aucune prise. Pour sortir de ce cercle vicieux, certaines personnes bègues trouvent une échappatoire en montant sur scène pour interpréter un personnage.

Le mot *personne* vient du latin *personna* qui veut dire *masque*. Ils adoptent un autre masque qui par magie parle avec aisance. C'est une constatation assez courante que m'ont affirmée plusieurs patients et dont parle Élisabeth Vincent dans un de ses ouvrages. Le cas de l'acteur Vincent Lindon l'illustre parfaitement quand on compare sa parole lors d'une interview où il parle en son nom à celle de l'écran. Le contraste est saisissant. D'autres ne se contentent pas de le faire sur scène mais également dans la vie réelle en prenant un accent pour se faire passer pour un étranger, stratégie dans laquelle ils peuvent se sentir tragiquement enfermés. Un patient m'a un jour affirmé qu'il lui suffisait d'endosser son uniforme de policier pour parler sans accroc. « Je est un autre » disait Rimbaud, ils prennent un autre JE. Être un autre pour ne pas bégayer impliquerait-il donc que la menace serait d'être soi ?

Pour Heidegger, « L'homme est l'homme en tant qu'il est celui qui parle ». Lacan s'en inspirant a créé un néologisme pour définir le sujet humain, le *parlêtre*. Notre parole est notre condition d'existence.

La vérité sort toujours de la bouche des enfants, dit-on. Et que disent-ils quand ils sont insultés ? « C'est celui qui le dit qu'Y est », et non pas : « c'est celui qui le dit qu'il l'est ». Il y est, c'est-à-dire, il est dans sa parole ! Dary Cowl, quand on lui a fait remarquer qu'il n'était plus bègue, répondit : « Je le suis toujours dans ma tête, car quand je vous parle je pense toujours à quelque chose d'autre, ce que j'ai fait hier soir ou à ma famille ». Pour ne plus bégayer, il ne faut plus qu'il y soit. Yvan Impocco affirmait : « Vous croyez peut-être que je vous parle, mais en réalité je fais comme si je parlais ». Ce n'est pas une vraie parole car il n'y est pas, il a au moins l'honnêteté de le dire.

Si parler c'est exister, la menace serait-elle alors d'exister ? D'après Lacan, la pensée ne fonde l'être qu'à se nouer dans la parole. Ce serait dans l'aboutissement de l'acquisition de la parole que l'enfant deviendrait un sujet humain et prendrait conscience de son existence. Comment la prise de conscience d'exister s'effectue ? Progressivement ou brutalement ? Trop précocement peut-être chez certains. D'après Freud, l'inconscient ne connaît pas la mort car il ne peut se représenter absent à lui-même, comme seule en est capable la conscience. Prendre conscience d'exister, n'est-ce pas également prendre conscience de sa finitude ?

Un jeune patient, que je suivais en tant qu'orthophoniste pour un retard de parole et de langage, alors qu'il dessinait se relève et les yeux écarquillés me dit tout d'un coup : « Mais quand on est mort, c'est pour toujours ? » Terreur réelle ou imaginaire ? De quoi être traumatisé, ne trouvez-vous pas ? Je ne sais plus ce que je lui ai répondu, mais j'étais présent lors de sa prise de conscience.

Aujourd'hui, je dirais qu'être immortel, ce n'est pas une vie ou, comme dit Woody Allen, « L'éternité c'est long surtout à la fin ».

Table ronde : la peur de bégayer, témoignages

Mounah Bizri, Roseline Huriez, Vincent Valdelièvre

Mounah Bizri

La peur de bégayer

J'ai souhaité participer à cette table ronde pour promouvoir une vision positive du bégaiement. Il y a un an et demi, une fille qui avait intégré l'association étudiante que j'ai fondée voulait me parler de quelque chose d'important. Elle m'a confié qu'elle était bègue, qu'elle cachait son bégaiement car elle le fuyait. Ce qui m'a profondément marqué, c'est qu'elle voulait savoir comment je faisais pour avoir une vision aussi positive et être arrivé là où j'en suis. Nous sommes restés en contact et maintenant elle accepte son bégaiement, dépasse sa peur et va de l'avant. Ainsi, j'aimerais partager mon point de vue pour qu'on arrête de subir le bégaiement et qu'on puisse enfin vivre. Il est vrai que la peur est ancrée dans notre handicap. Elle est liée à notre incapacité physique de parler, elle fait partie de notre être, puis elle s'accroît avec le poids du regard d'autrui. C'est ainsi que se forme le cercle vicieux du bégaiement.

Conséquence négative de la peur

La peur s'accroît, ce qui empire d'autant plus le bégaiement. A ce moment-là, chaque prise de parole devient une bataille, contre nous-mêmes, contre le regard des autres. Nous devons sortir de notre zone de confort de la pire des manières pour la personne souffrant de

bégaiement : en parlant. Cela est tellement épuisant que nous avons tendance à fuir cette peur et donc à fuir la parole. Ce que je viens de décrire était mon quotidien pendant plus de quinze ans, jusqu'à mes 18 ans j'étais incapable de dire deux mots à la suite, chaque interaction était un défi. Je me rappelle mon appréhension à chaque fois que le téléphone sonnait ou lorsque j'étais à table avec mes amis. Vais-je réussir à parler ? Vais-je subir des moqueries humiliantes pour la 1000^{ème} fois. Bref, je vivais la vie que mon bégaiement me dictait, pas celle que je désirais. Je fuyais la parole, je me laissais consommer par cette peur, j'étais dans le désespoir total car je croyais qu'il n'y avait pas d'issues.

La prise de conscience

Lorsque je suis entré en classe préparatoire, j'ai eu une prise de conscience. Nous avions trois interrogations orales par semaine, mon bégaiement était tellement sévère que les enseignants refusaient de me noter ou sinon ils me mettaient 5 car j'étais « bègue ». J'ai commencé à réaliser que, si je souhaitais avancer, je devais vaincre mon handicap. Pour cela, je devais l'accepter, puis l'affronter. C'est assez effrayant car en prenant cette décision, on doit accepter notre vulnérabilité. Pour empirer le tout, au début, malgré tous mes efforts, rien ne changeait, enfin c'est ce que je croyais. A défaut de voir une amélioration au niveau de ma fluence, j'ai découvert que le bégaiement m'a permis de développer une capacité de résilience et une volonté hors du commun. Avoir vécu avec ce handicap depuis tout petit m'a doté de deux des qualités les plus importantes dans la vie. En prenant la décision d'affronter mon bégaiement, j'ai développé la troisième qualité essentielle pour se développer personnellement : le courage.

Le processus de libération

Attention, c'est loin d'être une aventure de tout repos. Les chemins à emprunter sont longs et sinueux, et surtout remplis de surprises. Pour améliorer ma fluence, je me lance sans cesse des défis : concours d'éloquence, présentation devant cinquante étudiants, aborder des filles. Bref, tout ce qui me fait sortir de ma zone de confort. J'arrive à identifier ces points grâce à l'orthophonie, avec mon orthophoniste nous déterminons les problématiques, puis j'agis pour les résoudre une par une. L'orthophonie est réellement le support technique et psychologique qui m'a permis de mieux appréhender le bégaiement. Par exemple, lundi, j'ai organisé une conférence prestigieuse et j'ai réalisé le discours d'ouverture devant plus de deux cents cinquante personnes. Mon bégaiement n'était pas visible pour un néophyte.

Le bégaiement, mon atout dans la vie

Ainsi, je considère que mon bégaiement est mon atout dans la vie. Il me permet de toujours aller plus loin, de ne jamais abandonner, de toujours trouver des ressources. Désormais, je refuse d'éviter de faire quelque chose à cause de mon bégaiement, dans le pire des cas je bégaierais, peut-être que j'échouerais, mais au moins j'aurais tenté. Je n'ai que 25 ans, et je suis déjà allé beaucoup plus loin que ce dont on me croyait capable, tout cela grâce à ce que le bégaiement m'a apporté. Je sais, c'est un point de vue assez paradoxal. J'ai dû dépasser mon bégaiement tout seul, sans personne pour me montrer qu'il y avait une voie et je ne veux pas qu'on vive ce que j'ai dû endurer. Le bégaiement n'est pas négatif mais positif si on l'accepte en tant que tel, à condition qu'on le vive sans le subir. C'est pour cela que j'aimerais monter des projets pour développer une vision positive

du bégaiement afin qu'on puisse tous vivre notre vie sans suivre la loi dictée par le bégaiement. N'hésitez pas à me contacter. Je vous invite tous à arrêter de fuir votre handicap, à commencer à l'affronter et à utiliser votre pugnacité et votre volonté pour vous battre pour vos rêves et vos ambitions.

Roseline Huriez

Expliquer mon bégaiement prononcé pendant un certain temps, au moins jusqu'au collège ; je revois encore la prof de français hurler : « Mais comment peut-on lire encore comme ça en 3ème ! » Je n'y pouvais rien les mots ne sortaient pas. Puis j'avais réussi à le cacher. Le cacher par peur de bégayer, peur d'avoir honte. Il m'était impossible de dévoiler que j'étais souffrante de bégaiement. Je crois que cela ne m'était même pas venu à l'esprit.

Exemple : à mon retour en France, suite à un séjour de deux ans à Londres, lors d'un entretien d'embauche, on m'avait demandé : « vous parlez tout le temps comme ça ? » et j'ai répondu : « Euh, non, je cherche mes mots en français » alors que je cherchais mes mots pour ne pas bégayer.

Mais plus les années passaient, plus la partie immergée de l'iceberg (la partie émotionnelle que l'on ne voit pas) grandissait. Je parlais très peu ou évitais les gens. Je laissais parler les autres à ma place. J'utilisais des astuces pour ne pas bégayer mais je me sentais mal à l'aise et très seule. Je manquais énormément de confiance en moi. Je me sentais dépendante de mon mari. J'avais peur de ne pas réussir à élever mes enfants. Je ne pouvais pas rester comme ça.

Par le hasard de la vie, j'ai rencontré une art-thérapeute par le dessin. Je ne connaissais pas cette pratique mais ça m'a parlé tout de suite. Je me suis dit : les dessins vont parler à ma place. J'ai donc fait un travail sur moi qui a été concluant. J'ai suivi la formation d'art-thérapie évolutive en 3 ans à l'école Plénitude à Nantes.

Ensuite, j'ai pris connaissance de l'Association Parole Bégaiement sur internet. J'ai vu qu'il y avait une déléguée dans le Morbihan, Jessica Etcheverry, orthophoniste. J'ai pris rendez-vous avec elle pour faire connaissance et savoir comment je pouvais me rendre utile à l'association (belle rencontre car elle cherchait une co-déléguée, j'ai bien sûr dit oui tout de suite). C'est à ce moment que j'ai compris toutes mes stratégies d'évitement. Je n'avais jamais entendu parler du bégaiement masqué. Je n'avais pas conscience que mon mal être était une conséquence du bégaiement.

Je suis contente aujourd'hui de voir que le bégaiement n'est plus un tabou, que l'on en parle de plus en plus et qu'il y a des moyens pour en sortir.

Aujourd'hui, je suis art-thérapeute évolutive. J'accompagne les personnes qui rencontrent les mêmes difficultés ou qui souhaitent faire un travail sur elles-mêmes.

Je suis heureuse de pouvoir exprimer à toute la salle que je n'ai plus honte de dire que j'ai bégayé et que j'en fais même une force !

Merci à vous tous et à l'APB...

Vincent Valdelièvre

Quand j'ai réfléchi à ce que j'allais vous dire, sous quel angle aborder la peur de bégayer, j'ai d'abord pensé à mon bégaiement, à moi. C'est un bégaiement caractérisé par de très longs blocages, difficile à masquer donc.

J'aurais aimé le masquer avec des techniques, si j'avais pu, malgré la frustration que cela engendre, je m'en serais bien satisfait.

Ce bégaiement a généré chez moi énormément de peurs. Je me souviens des soirées à me projeter sur les cours du lendemain : allai-je avoir à parler, à répondre, à lire... quels risques cela comporterait ? Qui serait là ? Quelles conséquences en cas de blocage ? Comment m'en sortir ?

C'est un stress encore parfois présent aujourd'hui.

Même si ma jeunesse a été parfaitement heureuse, je nourris quand même quelques regrets. J'aurais pu en plus profiter dans un confort plus important. Toute cette énergie focalisée sur ces peurs aurait pu être mieux investie.

Quand je repense à cette peur, je me demande de quoi j'avais peur... Il n'y a pas de danger objectif, seulement un risque de moquerie, de frustration, de dévalorisation de sa personne. Mais c'est un âge où l'image en groupe est importante.

Aujourd'hui, ici devant vous, j'ai peur.

J'ai peur car l'exercice que je mène s'appuie sur un outil, qui même s'il est plutôt maîtrisé, peut encore me faire défaut.

Même si personne n'en a une maîtrise absolue, dans mon cas la situation peut être difficilement démêlable.

Quand je me projette sur cet exercice, je m'appuie sur une base de données d'expériences passées. Suivant les cas, j'imagine comment mon intervention va se passer au niveau du bégaiement. S'il y a beaucoup de monde, étonnamment, j'ai plutôt de bonnes expériences

dans le passé, je suis donc plutôt confiant. Par contre, devant des proches, cela se passe souvent un peu moins bien, sûrement parce que je prête moins d'attention à ma parole justement.

Cette base d'expérience pour se projeter représente tout de même un risque.

Si je pressens que ça ne se passera pas bien, je peux être tenté de fuir. Mais je m'astreins à ne pas le faire. Les regrets que cela génère me font très souvent regretter la fuite, je préfère donc l'éviter autant que possible.

Il m'est agréable aujourd'hui de constater que je n'ai pas tellement fui dans la vie, quitte à me planter. Cela me rend fier.

Cette peur et ces mécanismes de projection sont curieux. Voici un exemple que je souhaite partager : j'ai un enfant de 3 ans, je lui lis plein d'histoires. Quand je lis, ça se passe globalement très bien, quelques blocages pas gênants, qu'il ne relève jamais. Par contre, j'ai remarqué que si une autre personne entre dans la sphère d'écoute, cela déclenche chez moi une peur d'être jugé, et cela me fait bégayer davantage... J'imagine en même temps ce que je pense qu'ils vont se dire si je bégaye, et cela nourrit mon bégaiement.

Quand j'étais plus jeune, un peu avant 18 ans, j'ai tenté une approche de gestion de la peur, en me confrontant à certaines de celles-ci, via des sports de combats : le rugby et la boxe.

Je souhaitais me confronter à des peurs pour lesquelles les outils de défense étaient parmi ceux que je pensais maîtriser, plutôt mon corps que ma parole donc. L'expérience m'a montré que ça ne se passe toujours comme prévu malgré la maîtrise des outils. Comme évoqué avant, le stress peut aussi parasiter des outils qu'on maîtrise très bien normalement.

Cela me semble être une erreur et une fausse pensée de croire qu'on doit maîtriser sa parole pour s'exprimer sans peur.

Ici je viens avec peur, mais c'est une peur qui me plaît, à laquelle j'aime bien me confronter.

Un peu comme les gens qui regardent des films d'horreurs.
De mon côté, je déteste ces films mais j'aime bien la peur liée à l'adrénaline, la vitesse. Certaines peurs nourrissent certaines personnes. Elles font avancer.
Cette peur d'être ici, me motive, et me booste.
Pour reprendre un terme de l'introduction, qui me plait beaucoup, je me retrouve dans le rôle du gladiateur.
J'incarne un combat. J'ai une difficulté, et je m'y confronte. Je viens me battre ici avec mes armes et mes peurs, sans pour autant me tromper de combat. Vouloir triompher à tout prix contre le bégaiement est l'erreur que j'ai longtemps commise. Réussir à l'appivoiser et à l'assumer, en se construisant autour plutôt que contre est selon moi le bon combat.
En entrant dans ce mode de pensée, on arrive à dédramatiser les choses, à mieux les accepter, pour toujours avancer.
Voilà ce que je voulais partager avec vous.

Un Olivier sur un Iceberg : Observations scientifiques vs croyances

Olivier Le Borgne (auteur du blog *Un Olivier sur un Iceberg*)

Je ne sais pas si cela vient de l'habitude de bégayer, mais j'ai une attirance pour les plans galères. En 2007, je me suis mis en tête d'ouvrir un blog qui traduit et relaye la recherche internationale sur le bégaiement, *Un Olivier sur un Iceberg*. Bien qu'il soit beaucoup moins actif ces dernières années, cela fait tout de même presque dix ans passés à relayer la recherche sur le bégaiement.

Je me suis fixé une tâche ingrate à plusieurs niveaux. Je travaillerai seul. Je ne suis pas médecin. Je ne suis pas chercheur. Je ne suis même pas traducteur professionnel ! Je ne serai pas payé. Et pour couronner le tout, même si je rends service à des gens, l'erreur est toujours possible. Il suffit d'un seul adjectif pour confondre hémisphère gauche et hémisphère droit. Mais l'une de mes plus grosses frayeurs est venue bien plus tard, lorsque j'ai appris que des étudiants s'appuyaient sur mes traductions. J'ai prié le ciel que mes éventuelles erreurs me soient signalées.

Dans ces conditions, qu'est ce qui peut bien pousser un amateur à créer un blog sur la recherche sur le bégaiement ?

J'ai décidé de créer ce blog lorsque j'ai lu le rapport de l'équipe allemande de Martin Sommer, de la découverte, en 2002, de la déconnexion dans l'hémisphère gauche. J'ai perçu cette découverte, et les autres qui ont suivi, comme se rapprochant de la vérité sur les bases profondes du bégaiement, comme cela n'avait jamais été fait auparavant. Cela a provoqué un petit déclic en moi. Mais j'étais peut-

être dans un état d'esprit où mes frustrations, mes peurs, mes angoisses et mes séquelles étaient mises de côté. J'étais disposé à prendre connaissance de cela. J'aurais très bien pu ne rien trouver d'intéressant dans cette lecture et passer complètement à côté. Nous étions à une période où il y avait de plus en plus de blogs français sur le bégaiement. Mais jusqu'à présent, leurs auteurs ne parlaient que de temps en temps des recherches. Cela n'existait pas, j'ai trouvé ça impensable. J'ai créé mon blog. Je pensais m'attirer les foudres des professionnels, je n'ai eu que des encouragements.

Lorsque j'étais plus jeune, non seulement la recherche sur le bégaiement ne m'intéressait pas, mais j'avais presque du mépris pour ces recherches. Je pensais que les chercheurs étaient complètement à côté de la plaque, qu'ils faisaient de l'esbroufe et qu'ils manquaient de chaleur humaine dans leurs déclarations. Nous étions dans les années 80-90, et le consensus, du moins dans mon entourage, était que la plupart de ces problèmes étaient uniquement de cause psychologique. Je rencontre encore aujourd'hui des personnes bègues qui ignorent tout des recherches, même parfois qui ne savent pas qu'il y a des recherches.

Je me dis parfois qu'il faudrait presque guider les personnes vis-à-vis de cela, ce que je n'ai pas toujours bien su faire sur mon blog, et que j'espère font le plus possible de professionnels qui sont ouverts aux données de la recherche. Il faut guider sans jamais rien imposer. Si j'en crois mon expérience, la meilleure façon de faire est de laisser la personne y venir d'elle-même. Ne pas chercher à convaincre, juste proposer. Et rester le plus objectif possible, comme les chercheurs au travail. C'était l'un de mes rêves de blogueur.

Même lorsque la personne pointe d'elle-même le bout de son nez, la façon de présenter les résultats des recherches reste très importante. L'une des choses qui me réjouit le plus dans mon travail de blogueur, c'est de voir un chercheur qui prend la plume pour écrire un article pour le grand public, qui soit à la fois accessible et rigoureux. C'est

un grand plaisir pour moi d'imaginer que certaines personnes bègues vont se retrouver dans les meilleures conditions pour prendre du recul vis-à-vis du bégaiement et être plus ouvertes vis-à-vis de ce genre d'informations. Sur mon blog, j'ai souvent reproché aux médias de faire des résumés, ou de la mayonnaise d'informations, mais ils ont tous le mérite de vouloir parler au plus grand nombre.

Lorsque mon blog est apparu, certains ont présumé que j'étais au désespoir, que puisque je ne trouvais pas de solution à mon bégaiement, je me raccrochais à cela. Ne caricurons pas. Et ne prenons pas les PQB qui s'y intéressent pour des désespérés qui s'accrochent à des perspectives trop futuristes. Chez mon lecteur, il y a une curiosité saine, un vrai plaisir d'apprendre. Et puis, ne leur jetons pas la pierre. Nous aimerions tous que les choses aillent plus vite. Nous aimerions tous que les premières applications des résultats des recherches soient plus rapides, précises et concrètes. C'est notre point commun à tous.

Les plus grosses audiences de mon blog ont eu lieu lorsqu'on a parlé de Pagoclone, qui fut un échec très relatif ; lorsque les chercheurs allemands ont découvert en 2009 le re-bascullement de l'activité cérébrale motrice à gauche chez les « guéris » spontanés, lorsque les Chinois, en 2012, ont observé, après thérapie, la modification de l'état du cervelet au repos, ou plus récemment les toutes premières applications de stimulation magnétique transcrânienne sur des patients bègues (qui ne sont pas négligeables mais demandent à faire encore leurs preuves).

Il peut arriver même aux chercheurs, en voulant attirer de l'attention ou des fonds, de jeter de l'huile sur le feu des espoirs futuristes, en évoquant dans la conclusion de leur article la nanomédecine, médicaments vectorisés, cellules souches, ou d'énigmatiques thérapies basées sur le rythme.

Lorsque cela se produit, garder le recul est primordial.

L'information que j'ai transmise sur mon blog est utile. La connaissance des racines biologiques permet de faire prendre conscience aux proches et à la personne bégue que le bégaiement ne s'en ira pas par l'opération du Saint-Esprit. Si vous savez que la base de la base du bégaiement est biologique, vous savez au moins que l'amélioration ne tombera pas du ciel. Au final, les connaissances contribuent à une meilleure base, plus réaliste, un meilleur terreau pour la thérapie.

Mais ce n'est pas parce que vous avez mis les gens devant la réalité qu'ils l'ont acceptée. Des chercheurs britanniques ont récemment appelé cela l'effet rebond : montrer des preuves factuelles à quelqu'un ne suffit pas à le convaincre. Certaines réalités, certaines évidences s'imposent. Mais même lorsque nous disposons de plusieurs dizaines d'études aux résultats similaires, certains d'entre nous continuent de rejeter la chose. Il faudrait presque nous apporter la preuve sur une assiette. Certains d'entre nous ne le croiront pas tant qu'ils ne l'auront pas, non pas seulement vu, mais entendu et ressenti.

Ou alors, nous pouvons les accepter, mais mal les interpréter. De façon très variée. Et parmi les mauvaises interprétations que nous pouvons faire, il y a les pessimistes, voire fatalistes. Nous acceptons sans problèmes ces découvertes, mais nous pouvons les interpréter comme très mauvaises. On est alors obligé de rappeler à la personne que génétique n'est pas fatalité, et que le cerveau humain n'est pas fait de marbre, qu'il n'est pas figé.

Lorsque nous avons le plaisir de nous y intéresser, nous devons nous rappeler qu'il y a plusieurs axes de recherche. Si nous voulons avoir une vision réaliste de l'état des recherches, nous ne devons pas nous focaliser sur un chercheur en particulier, ou seulement sur la génétique, ni sur une seule partie du cerveau. De même, il ne faut pas perdre de vue que le cerveau, ce n'est pas seulement des zones, mais aussi des connexions.

Nous pouvons alors avoir une vision globale, à notre niveau, de l'ensemble des recherches.

Alors qu'est ce qui peut bien pousser un amateur à créer un blog sur la recherche sur le bégaiement ? Sachant que la frustration sera toujours très grande...

Mis à part le fait que ce soit un fabuleux voyage dans la plus prodigieuse des machines, le cerveau humain. C'est le contraste vertigineux entre le ressenti et le savoir, entre mes croyances et mes connaissances. Il y a ce que je ressens en tant que personne bègue, dans ses manifestations et ses conséquences, et ce que la recherche sait sur ce que l'on appelle le cerveau bègue. Le fossé est vertigineux, et c'est fascinant.

Mais l'une de mes motivations les plus importantes a été que, qui que vous soyez, et quelles que soient vos croyances, cette information-là, dans sa forme basique, DOIT être disponible pour vous, pour nous tous, à tout moment.

L'art de "l'ouvrir", de la peur à l'expression

Dialogue entre une orthophoniste et un psychiatre

Juliette de Chassey (orthophoniste, thérapeute TCC), Dr Jean-Christophe Seznec (psychiatre, auteur de *Savoir se taire, savoir parler*)

Juliette : Nous vous proposons un point de vue au travers d'un dialogue entre une orthophoniste et un psychiatre.

Le contexte est le suivant : une personne qui présente un trouble de la fluence, un bégaiement ou un bredouillement, prend rendez-vous avec moi, orthophoniste. Lors de notre première rencontre, j'observe qu'elle arrive et se présente avec sa souffrance et ses peurs, bien sûr mais également avec de fortes attentes à mon égard : le besoin de trouver des solutions rapidement, l'envie d'une méthode pour contrôler, résoudre ou supprimer le problème. Son langage est souvent « guerrier » car elle espère lutter, vaincre, éradiquer ou éliminer le bégaiement. Ce désir de contrôle se comprend aisément car il est intuitif, naturel et valorisé culturellement. La personne qui bégaie pense que c'est la solution et surtout c'est comme cela que l'orthophonie (« remettre la parole droite » !!) lui a été présentée.

Le premier rendez-vous et les séances qui suivront s'inscrivent à contre-courant de ces attentes : nous proposons au patient de s'arrêter, de ralentir, d'observer, de prendre le temps de se rencontrer pour explorer et voir comment le bégaiement fonctionne dans sa vie et quelles sont les stratégies qui ne fonctionnent plus et le maintiennent « coincé » dans ses difficultés.

Comme nous n'avons pas le pouvoir de supprimer le bégaiement, nous l'invitons alors à s'engager dans un processus actif de changement et à envisager ses difficultés autrement, à changer ses interactions avec le bégaiement... La thérapie ACT s'inscrit dans ce projet-là, peux-tu nous expliquer comment la thérapie ACT est un outil précieux pour les orthophonistes et peut servir de cadre à cette prise en charge ?

Jean-Christophe : L'ACT est une thérapie comportementale dite de troisième vague. La première a comme objectif de modifier les comportements selon le modèle de Pavlov, la deuxième de proposer une restructuration cognitive afin de ne pas se laisser parasiter par des pensées automatiques en proposant des pensées alternatives et la troisième, comme la pleine conscience, est centrée sur les émotions et l'instant présent.

L'ACT, ou thérapie de l'acceptation et de l'engagement, c'est agir en fonction de ses valeurs. C'est aussi accepter ce qui est hors de son contrôle personnel pour s'engager dans des actions qui enrichissent notre vie pour une vie pleine qui a du sens, tout en acceptant la douleur qu'elle nous apporte inévitablement. Oui, bégayer peut être source d'inconforts, de difficultés et de douleurs pour soi et l'entourage. Cependant lutter contre risque de générer une double peine émotionnelle qui va aggraver les symptômes. Le piège est de fantasmer et désirer une élocution parfaite qui n'existe pas dans la réalité.

La première étape est d'accueillir ce trouble qui se présente à nous pour apprendre à composer avec, l'appivoiser et le négocier tel un surfeur qui négocie la vague qui se présente à lui.

Juliette : La problématique de l'enfant, l'adolescent ou l'adulte qui bégaie s'articule, se maintient et se complexifie autour des stratégies de contrôle mises en place pour ne pas bégayer, pour camoufler le bégaiement. Ces stratégies ont également pour fonction de ne pas faire l'expérience des émotions inconfortables et désagréables en lien

avec le bégaiement (comme la honte, la colère, le malaise, le sentiment de perte de contrôle ou de crédibilité et bien sûr l'anxiété). En ce qui concerne l'anxiété, le patient n'a souvent pas pris le temps de questionner sa peur ; il identifie facilement qu'il a peur de s'exprimer, de bégayer ou de la moquerie, mais quand il vient la regarder de plus près, quand il a le courage de la regarder dans les yeux, il peut mettre à jour la peur du jugement, des réactions de l'autre et plus profondément, comme disait Joseph Sheehan, la « peur d'être perçu comme quelqu'un qui bégaye ». Il parlait aussi d'un « conflit de rôle ».

Jean-Christophe : Le contrôle de notre intériorité ne fonctionne pas. Nous pouvons contrôler ce qui est à l'extérieur de nous, comme mettre un pull quand on a froid, mais on ne peut pas contrôler ses pensées et ses émotions. Faites l'expérience : ne pensez pas à un éléphant rose. Immédiatement, on y pense alors que cela n'était pas à notre esprit cinq minutes avant. Essayez d'avoir une joie immense dans les deux minutes afin de toucher un million d'euros. Vous n'y arriverez pas. Le contrôle fonctionne comme le syndrome de la savonnette, plus on veut la contrôler plus elle nous échappe.

Le problème des parents est que leur métier de parent est un métier difficile et anxiogène. Personne ne sait comment faire. Il s'agit d'un métier d'ajustement contextuel. Alors quand en plus votre enfant bégaye, cela majore l'anxiété de ce métier. Il est donc tentant de mettre tout en place pour essayer de contrôler avec l'envie de demander à votre enfant d'être plus parfait que la moyenne des enfants. Cela crée une pression qui risque de majorer les troubles ou de faire obstacle au traitement. Le métier de parent comme d'orthophoniste est un métier de sherpa pour accompagner l'enfant dans l'appropriation de son élocution et l'apprentissage d'un art oratoire. Pour faire cela, il est nécessaire de sortir du résultat qui est source d'anxiété pour se concentrer sur le chemin.

Juliette : Joseph Sheehan disait en s'adressant aux personnes qui bégayaient : « Ta peur de bégayer repose largement sur ta honte et ta hantise du bégaiement. La peur découle également de cette drôle de comédie que tu joues en prétendant que ton bégaiement n'existe pas ». J'évoque ici la personne qui bégaye et qui ne fait pas état de son bégaiement ou de sa difficulté quand elle parle, en se comportant comme si de rien n'était. Cette absence de métacommunication peut entraîner une gêne entre les partenaires de l'échange (celui qui écoute ne sait pas comment se comporter et ne se sent pas autorisé à aider, ce qui est intuitif en présence d'une personne en difficulté). Peux-tu nous donner ton point de vue sur notre fonctionnement émotionnel et plus particulièrement sur la peur ?

Jean-Christophe : Les émotions sont des outils adaptatifs. Elles nous informent de nos besoins et nous donnent de l'énergie pour satisfaire nos besoins. Forest Gump¹ a, à un moment, une grosse émotion, il court pendant trois ans pour purger cette émotion. Une fois que cela va mieux, il s'arrête et revient à la maison. Aussi devant une émotion, demandons-nous quel est le besoin qui n'est pas satisfait et que puis-je faire de l'énergie qu'elle procure. Il est aussi nécessaire de savoir si le besoin qui s'exprime et qui n'est pas satisfait est un besoin réel ou un besoin induit parce que l'on a jugé une situation. Beaucoup d'émotions sont dues au fait que l'on juge notre vie et que l'on n'accepte pas la réalité. D'ailleurs dans les quatre accords Toltèques, une des attitudes est d'aller à la recherche de la réalité. Enfin, la peur est un sentiment qui se traverse. Le bonheur est toujours de l'autre côté de la peur. Pour utiliser une autre métaphore, lorsque l'on se baigne en Normandie, au début elle est froide, ensuite elle est bonne ! Beaucoup de choses sont ainsi. Lorsque l'on s'engage, au début ce n'est pas confortable. Nous devons composer avec des émotions et

¹<http://docteur-seznec.over-blog.com/article-ce-que-nous-apprenons-forrest-gump-120372683.html>

notre machine à penser qui nous raconte des choses pas toujours agréables qui peuvent faire obstacle, ensuite cela va mieux. A chacun de trouver le courage de traverser les émotions et plus particulièrement la peur.

Juliette : Quand nous recevons des enfants, notre prise en charge est spécifique dans le sens où la problématique est double : celle de l'enfant et celle des parents. C'est l'enfant qui bégaie mais pas forcément lui qui souffre le plus. L'enfant n'a pas encore peur de bégayer mais ses parents ont peur de son bégaiement. Ils sont souvent très angoissés, se sentent coupables, s'inquiètent pour l'avenir : leur enfant va être moqué, rejeté, ne sera pas heureux.

La prise en charge est double également.

Les parents sont souvent très investis voire trop dans l'éducation de leur enfant, ils veulent contrôler, être rassurés et se retrouvent très impuissants. Tu utilises une métaphore intéressante pour parler de ce que vivent les parents ?

Jean-Christophe : En thérapie ACT, nous utilisons beaucoup les métaphores. Elles éclairent notre chemin. Une métaphore vaut tous les discours car une fois que l'on a vu, on ne peut plus ne pas voir. En outre, elles nous protègent des discours intérieurs qui nous enlisent. En effet, face à des problèmes, nous avons tendance à nous agiter comme on a tendance à s'agiter lorsque l'on est dans un sable mouvant. Cela n'aboutit qu'à s'enfoncer.

Une métaphore classique est celle de la pensée hameçon. Notre cerveau émotionnel est un dealer de pensées et tente de nous attraper en nous proposant des pensées hameçons. Si on mord à elles, on est happé vers des ruminations ou vers une lecture problématique de la vie. Lorsque l'on a un enfant avec des difficultés, notre inquiétude fabrique de nombreuses pensées hameçons catastrophiques à propos d'un futur que l'on ne connaît pas. On se noie dans un imaginaire qui n'existe pas au lieu de se concentrer sur le présent.

Juliette : Je voudrais te parler des deux axes de la prise en charge orthophonique de la personne qui bégaie car on y retrouve beaucoup d'ingrédients, de ressources et d'illustrations dans ton livre *Savoir se taire, savoir parler*.

Ces deux axes sont complémentaires et tous les deux indispensables. Le premier est la dimension technique du soin, dimension instrumentale : quand nous parlons, nous sommes à la fois l'instrument et l'instrumentiste. C'est en fait la pratique de l'art oratoire avec le travail sur le débit de la parole, les pauses, la place de la voix, l'expressivité, la posture, la respiration... L'approche est très fonctionnelle comme dans l'ACT, car nous observons avec le patient ce qui est fonctionnel dans sa communication et sa parole, ce qui l'est moins et mérite d'être assoupli ou entraîné. Nous observons également ce qui est absurde (fausses bonnes solutions) mais assez intuitif et habituel chez la personne qui bégaie, comme forcer ou accélérer au moment des blocages, baisser la voix au risque qu'on lui demande de répéter, faire comme si de rien n'était ou se taire...

J'aimerais que tu nous donnes des conseils pour mieux « l'ouvrir », négocier et surfer sur la peur de parler, pour reprendre tes expressions.

Jean-Christophe : L'art de « l'ouvrir » consiste à accueillir ce qui vient, l'assumer pour en jouer. On dit en ACT qu'il faut regarder la vie comme un coucher de soleil et non comme un problème. Une autre façon de voir les choses est la métaphore du surf : les événements de vie et les émotions sont comme des vagues que nous ne contrôlons pas et qui se proposent à nous. Si nous ne voulons pas nous noyer dans la lutte ou finir comme Brice de Nice coincé sur la plage, nous avons à nous engager dans la mer en « voulant la vague » pour la négocier comme un surfeur, dans la direction de ce qui est important pour nous. Le clown est un surfeur free style de l'instant. Il joue et crée de tout ce qu'il est et de tout ce qui se propose à lui. Dans le fameux documentaire *Tout va bien, le premier commandement du clown*, un enseignant en clown dit que « on

admire les acrobates, on aime les clowns ». Je ne sais pas vous, mais moi, je préfère être aimé qu'admiré. Or le clown est riche de ses imperfections, de ses bévues, de ses bides et c'est pour cela qu'on l'aime. On ne rit pas de lui de moquerie mais de tendresse. Les techniques de clown sont des techniques intéressantes pour sortir de l'importance de la rééducation orthophonique pour en faire un chemin qui vaut autant que la direction que l'on prend. En outre, elle permet de s'émanciper du résultat qui ne peut qu'induire de l'anxiété.

Juliette : L'autre axe est la dimension « acceptation, désensibilisation » où nous accompagnons le patient vers la possibilité de ressentir du plaisir à parler, discuter, débattre AVEC le bégaiement.

Accepter ne veut pas dire être content de bégayer et il n'y a plus rien à faire ! Le bégaiement est là et déjà là, le patient peut alors le regarder, non pas comme un obstacle à son évolution vers la parole qu'il aimerait avoir, mais comme un ingrédient de l'amélioration de son aisance dans la conduite de sa parole... AVEC le bégaiement pourquoi pas ou dans un premier temps ! Nous l'invitons à considérer le bégaiement comme tu as conseillé de lire les émotions : écouter et comprendre que le bégaiement vient parler des besoins de la parole, besoin de douceur, de ralentir, de mettre du rythme. Tout comme la peur de bégayer est une invitation à se sécuriser, à la prudence.

Nous l'entraînons à parler de son bégaiement, à l'annoncer lors d'un oral, d'un entretien ou d'un exposé, à s'exposer aux situations qu'il redoute et à comprendre que la confiance en soi vient quand on ose faire ce qui est important pour soi alors que c'est difficile... Personnellement, quand je commence à aborder le fait que parler du bégaiement va soulager, dissiper la peur et la honte, créer de la sympathie dans l'échange, le patient réagit souvent en me disant : « C'est trop compliqué !! C'est afficher une faiblesse !!!! ». Qu'est-ce que tu répondrais toi ? Ou qu'est-ce que cela t'inspire ?

Jean-Christophe : Une de mes amies clowns regrettait de ne pas avoir plus de défauts pour pouvoir nourrir son clown. Nos échanges ont fait que nous avons choisi de faire un livre qui s'intitule *Pratiquer l'ACT par le clown* chez Dunod pour partager de nombreux exercices pour jouer de soi et gagner en flexibilité psychologique.

Notamment, attention à la machine à comparer qui fait que l'on compare son arrière-cuisine à la vitrine des personnes que l'on croise. La première étape est d'apprendre à assumer et oser le dire et le partager pour qu'un non-dit ne devienne pas un problème. Voilà j'assume et je partage avec le sourire que je souffre de bégaiement et que je vais faire le mieux possible dans son contexte. Lorsque l'on croise des personnes bienveillantes, cela permet de les faire s'ouvrir émotionnellement pour qu'elles aient un regard de tendresse et non un regard de jugement. Les gens sont en miroir de notre attitude.

Juliette : Nous n'avons pas encore parlé du fait qu'une grande partie de nos difficultés viennent et se maintiennent de notre impulsivité, c'est le moment de parler de pleine conscience, non ?

Jean-Christophe : En méditation, on dit qu'il faut méditer quinze minutes par jour mais quand on n'a pas le temps, il faut méditer une heure. Les émotions nous amènent à accélérer car elles ont été mises en place chez l'homme préhistorique pour échapper au tigre à dents de sabre. Maintenant, à ma connaissance, il n'en n'existe plus. Aussi, prenons le temps de ralentir et voire même de commencer à parler et échanger par un silence. Ce silence permet de prendre pleine conscience de l'instant, de se connecter à soi, à son expérience sensorielle et à l'autre pour choisir comment on va s'exprimer selon les circonstances et ses capacités. L'impulsivité fait que les mots vont se bousculer et déborder dans tous les sens. Les vertus du silence et de la pleine conscience ont motivé l'écriture de mon dernier livre avec le metteur en scène Laurent Carouana *Savoir se taire, savoir Parler* aux éditions InterEditions.

Le témoignage fabulé

Spectacle de Bertrand de Wolf (comédien, APB Belgique)

Bertrand De Wolf, comédien et bègue, monte sur scène pour prendre cette parole si fragile et, pour certains, inaccessible.

Depuis longtemps je cherchais un texte pour un seul en scène et je voulais que ce texte me ressemble. Et pourquoi pas écrire ce qui me touche le plus dans ma vie et sur un plateau de théâtre : la parole. La parole qui semble être une évidence pour certains ne l'est certainement pas pour d'autres. Les autres, c'est les personnes non-fluents pour qui un tas d'activités semblent difficiles voire impossibles dans le quotidien : le travail, les relations amoureuses.

Les troubles de la parole sont nombreux mais il y en a encore qui sont tabous, honteux et sur lesquels même la science ne sait pas encore grand-chose. Le bégaiement en fait partie, mais que sait-on du bégaiement ? On vous répondra vaguement que c'est quelqu'un qui a du mal à s'exprimer, que cette personne accroche les mots, qu'elle répète des sons, des syllabes.

De plus, la personne touchée (une personne sur cent) par ce dysfonctionnement de la parole est considérée comme lente, voire moins intelligente que les autres, ou comme un simplet. Il y a de nombreux exemples dans la littérature. La puissance de la parole est telle que, quand elle est entravée, toute notre personnalité en est profondément bouleversée. La parole, c'est notre rapport aux autres, à soi et au monde.

Mais voir et ressentir ce qu'une personne bègue vit au moment de la parole, ça, personne ne peut le dire à part la personne bègue.

En faisant l'IAD (Institut des Arts de Diffusion), je n'ai pas dit que j'étais bègue. D'ailleurs, comment faire pour rentrer dans une école de théâtre en disant au grand jour que je suis bègue ? Malgré cette difficulté, j'ai réussi l'examen d'entrée. Rien d'extraordinaire à ça, je ne suis pas le premier comédien bègue. Il paraît que quand on joue la comédie, le bégaiement s'estompe et pour certains il disparaît.

Pour moi, je peux gérer mon bégaiement sauf quand le trac est trop fort, lors d'une première par exemple, ou quand quelqu'un d'important (du point de vue affectif) se trouve dans la salle. Avant, j'aimais jouer les personnages loin de ma personnalité. J'aime beaucoup composer, au plus je m'éloigne de moi, au moins je suis confronté à mon bégaiement, je sais qu'il est présent mais il ne me gêne pas car la force du personnage, sa façon de bouger, la voix que j'utilise, le regard... tout fait obstacle. J'avais trouvé le truc pour ne pas bégayer. Sauf que ce « truc » est aléatoire et, chaque fois que je devais composer un personnage plus proche de mes sentiments, je voyais l'ombre du bégaiement grandir.

La peur d'avoir un moment de bégayage devant des spectateurs me terrorisait et, quand la peur de bégayer se mêle au trac naturel, vient la crainte d'avoir un trou de texte. Je me retrouvais dans la situation « bats-toi, fuis ou fige-toi sur place ». Même si je n'ai jamais fui le théâtre dans lequel je devais jouer, parfois je me suis figé sur scène, mais ce n'est pas seulement votre corps qui se fige, c'est aussi votre esprit, comme si le monde continuait de vivre sans vous et le temps vous semble infini. Parfois et après coup en repensant à ces moments, je pouvais en rire, mais souvent ça me mettait dans un état de honte et de tristesse indescriptibles.

La honte de trahir le metteur en scène qui ne comprend pas pourquoi quand le public est là, lors d'une première, vous semblez faire tout autre chose que pendant les répétitions. La honte de mettre vos partenaires dans l'embarras et enfin votre... image de soi... qui est abîmée, déchirée. Vous vous sentez petit, minable et vous n'avez qu'une seule envie c'est de rentrer chez vous mais vous devez finir la pièce.

Et quand enfin le dernier mot de la dernière réplique arrive, et quand les projecteurs s'éteignent enfin, je pouvais enfin respirer normalement. Enfin presque, pourquoi aller saluer quand on s'est senti nul ? Et après les spectateurs qui vous disent qu'ils ont aaaaaaaaadorés ! Qu'est-ce que j'en ai à foutre qu'ils ont aaaaaaaaadorés ! Cela me blesse presque. Et pourtant tous ces gens vous sourient, alors je leur dis simplement merci et je leur souris. Heureusement que toutes les représentations ne se sont pas déroulées de la même façon, sinon je serais devenu dépressif au niveau 8 sur l'échelle de Richter ou devenu routier sur une route perdue au Kurdistan.

J'avais certainement voulu devenir acteur pour me libérer de mon bégaiement, mais cela n'allait pas être une promenade de santé sur un petit chemin champêtre qui sent la violette. Mais bizarrement, je n'ai jamais remis en question mon choix d'être comédien.

Quand j'ai commencé le théâtre, mon plus grand plaisir, c'était de faire rire, voilà le sens que j'y mettais en tant que jeune comédien. Je voulais placer des gags visuels qui n'avaient rien avoir avec le texte. C'était le gag que je voulais mettre en avant et pas forcément le texte, je déplaçais tout le stress et l'angoisse dus au texte et à la parole sur les gags visuels. Oui, mais on ne peut pas faire tout un spectacle avec des gags, peut-être, mais quel est le sens de faire ça ?

Donc, petit à petit, entre la conscience et l'inconscience, j'ai accepté ou refusé des rôles, et j'ai surtout accepté de jouer et d'être mis en scène par des personnes avec qui j'étais en confiance. Mis à part quelques créations collectives qui m'ont vraiment rempli autant sur le plan professionnel que sur le plan humain, les autres projets me laissaient toujours un goût de trop peu, pas de sens, enfin bref je m'emmerdais. Je n'avais qu'une envie, c'est d'être chez moi, en tout cas, dans un endroit où je peux poser mes valises.

Bégaïement et tempérament, un lien possible ?

Dr. Kurt Eggers (Université Thomas More, Anvers, Belgique et Université de Turku, Finlande)

Je me suis intéressé à ce sujet car j'ai travaillé pendant quinze-vingt ans comme logopède spécialisé en bégaïement et j'ai vu comment les aspects du tempérament avaient une influence sur le bégaïement. Il y avait des différences dans la façon dont certains enfants traitaient des situations provocatrices, comment certains enfants réagissaient à leurs moments de bégaïement. J'ai fait mon doctorat sur ce sujet et c'est encore un de mes axes de recherche actuels. Dans son livre *The nature of stuttering*, Charles Van Riper a décrit la cause du bégaïement comme un puzzle dont les pièces appartenaient à différentes disciplines : l'orthophonie, la psychologie, la neurophysiologie, la génétique. Pour l'instant, nous connaissons assez bien les pièces du puzzle mais nous ne savons pas comment elles s'emboîtent. Ce que nous savons, c'est que le tempérament joue un rôle. Si ce rôle est devenu plus clair ces dernières années, il reste beaucoup de questions.

Quand je parle de tempérament, les gens pensent souvent à une personne capricieuse, frustrée facilement, mais il s'agit de quelque chose de plus large que ça. Rop est un garçon de 4 ans qui a été envoyé dans notre clinique pour un bégaïement et sa mère nous a dit qu'il était souvent émotif, frustré par des événements apparemment anodins, ou quand quelque chose ne se passait pas comme il le voulait ; l'important est que cela semblait avoir un impact sur le bégaïement. Il est totalement différent de son frère jumeau qui est facile à gérer.

Thomas et Chess sont deux chercheurs américains qui ont beaucoup étudié le tempérament, ils n'étaient pas intéressés par le « pourquoi » d'un comportement particulier, mais par le « comment », par la manière d'agir. L'étude longitudinale de New York, commencée en 1956 – dont les premiers résultats ont été donnés en 1959 – et poursuivie sur plusieurs années par la suite, est considérée comme une étude classique sur les traits du tempérament. L'étude comprenait une observation directe et un entretien avec les parents des enfants. L'équipe a décrit neuf qualités, neuf caractéristiques comportementales telles que le niveau d'activité, l'adaptabilité, la distractibilité, le rapprochement, l'humeur, l'intensité de la réaction, la concentration, le seuil de sensibilité sensorielle, la rythmicité.

Ils partageaient les enfants en trois catégories : les enfants faciles, difficiles et « slow to warm up... ». Je ne savais pas comment traduire correctement en français, « lents à se réchauffer ». Ils ont été très critiqués de faire ça, car c'est presque dire « c'est bien ou ce n'est pas bien ». Mais dans certaines situations, c'est bien d'avoir un tempérament difficile, et dans d'autres, c'est mieux d'avoir un tempérament facile. Ce n'est pas quelque chose comme « bien ou pas bien », c'est une classification qualitative. Ils ont également vérifié dans quelle mesure le tempérament des parents étaient alignés avec celui de leurs enfants : « goodness ou poorness of fit ».

Le tempérament est héréditaire mais il est également influencé ou façonné par des facteurs environnementaux. A un jeune âge, c'est principalement la réactivité qui est exprimée. En grandissant, la régulation, l'autorégulation se développent également. Une fois développé, le tempérament est un trait à caractéristiques assez stables, ça ne change pas. Les différents compartiments du tempérament peuvent changer, mais c'est un enfant qui est assez réactif ou pas, c'est un enfant qui peut réguler ses émotions très bien ou pas bien.

Mary Rothbart est l'un des principaux chercheurs scientifiques dans le domaine du tempérament chez les enfants. Elle définit le tempérament comme les différences constitutionnelles personnelles

de réactivité et d'autorégulation. Le terme *constitutionnel* se réfère à la constitution biologique influencée par l'hérédité mais aussi la maturation et les expériences d'apprentissage. La *réactivité* se réfère à la vitesse et l'intensité des différents systèmes de réponse, moteur, affectif et cognitif. Par exemple, quand un enfant est triste, est-ce que ça dure longtemps ou seulement quelques minutes ? Quand je dis à un enfant : « Demain matin, nous allons à Euro Disney », comment va-t-il réagir ? Est-ce que c'est un enfant qui va dire « waouh ! » ou qui ne va pas beaucoup réagir ? La différence de réactivité est constitutionnelle, c'est la vitesse et l'intensité des différents systèmes de réponse. L'*autorégulation*, ce sont des processus que nous pouvons utiliser pour réduire ou augmenter la réactivité, comme le contrôle inhibiteur et le déplacement de l'attention.

Rothbart a développé un cadre général spécifiant le rôle particulier et les modèles d'interaction entre les composantes de réactivité et d'autorégulation. C'est un modèle qui est très facile à expliquer. Quand un enfant est confronté à un stimulus comme quelqu'un qui sonne à la porte, selon les caractéristiques du stimulus, l'intensité, la valeur du signal, l'état intérieur de l'enfant, la nouveauté, le stimulus peut déclencher une réactivité positive pour certains enfants ou négative pour d'autres, ça dépend des enfants et du stimulus. Ceci peut être vu à travers des modalités différentes : somatique (facial, vocal, moteur), autonome, cognitif (alerte, conscience), neuroendocrinal (cortisol). Quand il y a beaucoup de réactivité négative, on peut le voir au niveau somatique : on voit que l'enfant rougit un peu ou il peut dire « je n'aime pas ça ». On peut le voir aussi au niveau des modalités autonomes, par exemple la variabilité du rythme cardiaque, la respiration, des choses comme ça, au niveau cognitif et neuroendocrinien, telle l'augmentation du cortisol dans le sang. Initialement, un enfant de un, deux ou trois mois est seulement confronté à une réactivité positive ou négative, il n'y a pas de régulation ou d'autorégulation. En grandissant, l'enfant va pouvoir moduler cette réactivité, afin d'augmenter la réactivité positive ou

diminuer la réactivité négative. Les enfants peuvent différer dans la réactivité, mais aussi dans la façon dont ils sont capables de réguler cette réactivité en utilisant des processus de contrôle intentionnel et moteur. Ainsi ils passent d'un modèle basé sur la réactivité pure à un modèle plus autocontrôlé. Quand la sonnette retentit, il en résulte une réactivité positive pour certains enfants : plaisir, curiosité, et pour d'autres, une réactivité négative. Les enfants avec une bonne régulation iront à la porte d'entrée pour obtenir une réactivité encore plus positive. Quand ils n'aiment pas ça, ils s'éloigneront de la porte d'entrée.

Quand nous revenons aux traits de Thomas et Chess, chaque trait peut être fort ou moins fort. Les enfants présentant une sensibilité élevée sont facilement sur-stimulés, alors qu'une sensibilité faible entraîne parfois une moindre capacité à détecter ou interpréter les contextes sociaux. Les enfants ayant une capacité d'adaptation élevée peuvent facilement arrêter une activité pour passer à l'activité suivante, les enfants ayant une faible capacité d'adaptation ont besoin de plus de temps pour cela. Vous pouvez me demander : « quelle est l'importance du tempérament dans la vie de tous les jours ? » Il joue un rôle dans la façon dont nous réagissons dans les situations stressantes, que nous soyons conditionnés rapidement ou lentement. Il y a aussi une influence sur les processus d'apprentissage que nous savons avoir un impact sur le développement du bégaiement. Enfin, il joue également un rôle dans le développement affectif et personnel des enfants et dans le fonctionnement de la famille. Il a un impact sur différents aspects du développement. Si on regarde ce qui a trait à l'orthophonie, il a une influence sur le développement du langage, sur le développement des troubles de la voix, mais aussi sur d'autres domaines de l'orthophonie.

A l'échelle internationale, plusieurs groupes étudient les interactions entre le bégaiement et le tempérament : notre groupe à Thomas More et le groupe américain de Conture et Jones à l'université Vanderbilt.

Nous avons commencé par un questionnaire des parents et nous avons constaté que les enfants qui bégaièrent, en tant que groupe – on ne peut pas dire que chaque enfant qui bégaiât est comme ça ou comme ça, ce sont des résultats de groupe – présentaient une réactivité négative plus élevée et une autorégulation plus faible. Ça veut dire qu'ils sont plus facilement frustrés dans certaines situations. La critique que l'on peut faire est : est-ce que c'est le tempérament de l'enfant ou le tempérament perçu par les parents ?

Par la suite, nous avons étudié les différences d'attention, d'intolérance à la frustration, de contrôle inhibiteur, chez les enfants eux-mêmes sur la base de tâches informatiques neurocognitives. Par exemple, l'ANT est une tâche où les enfants doivent nourrir le poisson du milieu, quand le poisson regarde à gauche, ils doivent appuyer sur le bouton à gauche, de même à droite, mais parfois, il y a plusieurs poissons qui nagent dans d'autres directions ; la tâche évalue l'efficacité des différents réseaux d'attention. Nous avons constaté que les enfants qui bégaièrent ont plus de difficultés à détourner leur attention et à attirer l'attention lors de situations conflictuelles. Ceci a été trouvé dans plusieurs études. Nous avons aussi étudié le contrôle inhibiteur en utilisant une tâche de type go/nogo. Il s'agit d'appuyer sur un bouton quand apparaissent des figures vertes, et de ne pas appuyer quand c'est une figure rouge. Il y a beaucoup de figures vertes et seulement de temps en temps une figure rouge. Dans ce cas il faut qu'ils inhibent leur réponse. Les enfants qui bégaièrent avaient beaucoup plus de difficultés que le groupe contrôle. Pour une autre tâche stopsignal, un signal indique qu'il faut inhiber la réponse donnée précédemment. Contrairement à la tâche précédente, il y a un signal qui indique « vous devez arrêter », vous êtes en train de donner la réponse et un signal dit « stop, ne fais pas ça ». Les enfants qui bégaièrent semblaient étonnamment meilleurs ici que les enfants qui ne bégaièrent pas. En résumé, nous pouvons affirmer que la plupart des résultats des recherches montrent que les enfants qui bégaièrent, en tant que groupe – c'est très important de le dire – ont une réactivité négative élevée,

une autorégulation réduite. Certains processus attentionnels sont moins efficaces, et le contrôle inhibiteur est réduit.

Quel rôle joue le tempérament dans le développement du bégaiement ? Le modèle récent *Communication Emotion* de Conture affirme que le bégaiement résulte de problèmes de planification et de production de la parole et du langage. Ceci est causé par une interaction entre des facteurs génétiques et environnementaux. Chez certains enfants, le bégaiement disparaît spontanément, chez d'autres il continue d'exister. Il soupçonne que cela est en partie – pas seulement – déterminé par le tempérament, réactivité et autorégulation. Les enfants ayant une forte réactivité et une faible autorégulation répondront plus fortement à leurs moments de bégaiement. En conséquence, les comportements secondaires peuvent se développer plus rapidement et le bégaiement peut s'aggraver. Le tempérament peut conduire à une augmentation des émotions, et nous savons que le bégaiement augmente à mesure que la charge émotionnelle augmente. Le tempérament peut également être considéré comme un facteur de risque, ce qui peut entraîner une augmentation du bégaiement. Il peut être par la suite un facteur de vulnérabilité à développer un bégaiement.

Comment pouvez-vous mesurer le tempérament en pratique ? Pour les études et les recherches scientifiques, nous utilisons généralement des questionnaires très longs, tels que le BSQ ou le CBQ, mais ceux-ci sont presque ingérables cliniquement car beaucoup trop longs – par exemple le CBQ comprend 230 questions qui prennent deux heures. Des versions abrégées sont également disponibles. Par exemple, quand quelque chose n'est pas comme l'enfant veut, comment va-t-il réagir ? Est-ce qu'il est frustré ou pas ? Il existe aussi un certain nombre de formulaires de dépistage qui peuvent être remplis en quelques minutes. On peut les utiliser en clinique. Les parents indiquent dans quelle mesure les enfants réagissent à la stimulation sensorielle : si l'enfant est actif ou non, avec quelle facilité peut-il s'adapter au changement. Travailler avec le tempérament n'est pas

LE traitement mais un aspect important à prendre en compte durant la thérapie. La recherche scientifique a démontré des différences de groupes, donc pas applicables à chaque enfant, mais travailler avec le tempérament est applicable à chaque enfant. Le rôle du tempérament est plus fort chez les jeunes enfants, c'est un aspect très important.

On peut travailler d'abord sur le tempérament dans le but de réduire la quantité d'émotion négative déclenchant des moments de bégaiement. On peut ensuite travailler sur des réactions (liées au tempérament) aux moments de bégaiement. Et finalement on peut prendre en compte également le tempérament des enfants et des parents, de manière à favoriser une meilleure collaboration. Qu'est-ce qu'on peut faire ? Apprendre aux enfants à faire face à l'anxiété, à gérer les changements dans leur environnement, à s'exercer à la tolérance de la frustration. C'est quelque chose de très important pour les enfants très jeunes, pas seulement pour des moments de bégaiement, mais de manière générale. On peut apprendre des techniques, elles commencent souvent par donner aux enfants un aperçu des émotions et des cognitions : apprendre à nommer, apprendre à ventiler leurs émotions. Il y a beaucoup d'outils qui peuvent être utilisés pour cela, comme des livres à propos de faire des erreurs, du comportement de résolution de problèmes. « Quand je suis frustré quand mes parents ne m'écoutent pas, qu'est-ce que je peux faire ? Je peux tirer sur leur manche mais je peux aussi faire d'autres choses. Qu'est-ce qui fonctionne et qu'est-ce qui ne fonctionne pas pour moi ? » Quelles sont les bonnes idées et quelles ne le sont pas ? Par exemple, chez les enfants qui s'adaptent lentement ou qui persistent, les parents peuvent être formés à utiliser les requêtes plutôt que les demandes, utiliser des routines et des rituels avec des requêtes, partage et contrôle, aider un enfant à mettre fin à une activité avant de commencer une activité suivante. Que pouvons-nous faire pour réduire les réactions des enfants à leurs

moments de bégaiement ? De la désensibilisation. Nous réduisons ainsi sa réactivité ou nous augmentons sa régulation.

Que devez-vous retenir de cette présentation ? Premièrement, le groupe d'enfants qui bégaiant est différent du groupe d'enfants qui ne bégaiant pas. Plusieurs études l'ont montré. Deuxièmement, de nombreuses approches de traitement bénéficieront de considérer l'influence du tempérament de l'enfant. Troisièmement, les techniques thérapeutiques liées au tempérament comprennent la désensibilisation, l'entraînement à la tolérance, à la frustration, le changement de l'environnement, la résolution des problèmes, le coaching parental. Nous veillons à former les parents à travailler avec plutôt que contre le tempérament de l'enfant. Quand on regarde les nombreux programmes – comme le PCI, le DCM – il y en a beaucoup qui incluent des techniques liées au tempérament.

"Dis, comment tu bégaies ?"

Film de et avec Tidiane Ba, Laure Drutel (orthophoniste),
Joan Le Scornec (orthophoniste)

En nous proposant de réaliser un film pour le colloque 2018, l'APB nous a fait un bien grand honneur.

Le thème du colloque, *Peur de bégayer, bégayer de peur*, était pour nous en lien direct avec l'approche *Thérapie de Réduction des Evitements du Bégaiement* de Vivian Sisskin, orthophoniste américaine.

Nous nous sommes donc inspirées de son approche pour construire notre film, tout en ayant à cœur de le rendre accessible au grand public. Nous avons également souhaité y inclure des éléments plus généraux sur le bégaiement, à la lumière des données actuelles.

Sur la forme à donner à ce film, nos maîtres mots ont été *didactique* et *ludique*. Nous espérons que c'est ainsi que vous le recevrez.

Nous remercions Vivian Sisskin qui a montré une disponibilité sans limite qui n'a eu d'égale que sa gentillesse et son envie de partage.

Nous remercions également Tidiane Ba pour ses compétences d'acteur, Florence Lebreton pour la réalisation des dessins et enfin Ugo Sias, réalisateur. Nous lui sommes sincèrement reconnaissantes de l'aide matérielle, technique, professionnelle qu'il nous a apportée. Merci à l'Association Parole Bégaiement pour la confiance et la liberté qui nous ont été accordées. Nous avons pris beaucoup de plaisir à travailler sur ce projet.

Bon visionnage !

La peur de bégayer, quels indices phonétiques ?

Fabrice Hirsch (Université Paul-Valéry Montpellier)

La coarticulation : un indice à l'origine de l'anticipation des disfluences ?

1. Introduction

La production de la parole est la conséquence d'événements sur les plans respiratoire, laryngé et articulatoire. Concernant ce dernier niveau, l'on sait que, dans la chaîne parlée, les gestes propres à l'émergence d'un son ne sont pas cantonnés aux frontières acoustiques de ce même son (voir par ex., Benguerel & Cowan, 1975). En effet, la parole est soumise à de fortes contraintes spatio-temporelles impliquant des mouvements précis et rapides dans un laps de temps très court. Conséquence de cela, des chevauchements de gestes associés à des sons différents peuvent être observés, chevauchements que l'on appelle *coarticulation*. La figure 1 illustre ce phénomène lors de la prononciation du mot « issue » ([isy]). Lorsque cette séquence est prononcée, plusieurs phases se succèdent : une première, où les articulateurs de la voyelle [i] sont relativement stables (1), une autre où l'on observe à la fois les mouvements propres à cette même voyelle et ceux préparant le [s] (2), une troisième durant laquelle la consonne en question est réalisée (3), une autre où les mouvements de rétention du [s] coexistent avec

ceux anticipant le [y] (4) et une dernière où la voyelle labialisée est produite (5)¹.

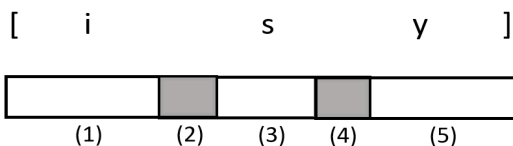


Figure 1 : schéma d'une séquence [isy]. Les cases blanches désignent les parties stables des sons et les cases grises, les phases de coarticulation.

La coarticulation dans la parole bégue a donné lieu à plusieurs études (voir par ex. Didirková, 2016). Parmi celles-ci, deux écoles se distinguent : celle de Van Riper (1982) et celle de Wingate (1977). Le premier (1982) affirma en effet que la production d'un bégayage était phonétiquement différente de la production d'une syllabe cible perçue comme fluente. Ainsi, pour un nom comme [kheʔti] (Katy), par exemple, la disflueur sur la première syllabe ressemblerait davantage à [khə / khə / khə] qu'à [khe / khe / khe], si bégaiement, il y a. L'auteur met en avant que ce phénomène proviendrait d'un dysfonctionnement dans le *timing* articulatoire et suggère la présence d'un [ə] dans la répétition de la syllabe, [ə] qui serait dû à une « altération de la coarticulation ». D'après Van Riper, cette altération ainsi que la présence d'un [ə] s'expliqueraient par le fait que, durant les disfluences, les cibles articulatoires diffèrent de celles à atteindre pour produire la syllabe requise jusqu'à ce que la personne qui bégaie corrige ses patterns articulatoires (Van Riper, 1973).

De son côté, Wingate (1977) considère le bégaiement comme un défaut de transition phonétique lorsqu'il affirme que, si l'on observe une répétition ou une prolongation de son, la difficulté ne se manifeste pas dans les postures articulatoires essentielles à ce son, mais dans les mouvements réalisés pour la production du son suivant.

¹ Signalons qu'il existe également une phase préparatoire pour la voyelle [i] avant que celle-ci ne soit produite et une phase de rétention après la prononciation du [y].

D'après son interprétation, l'élément disfluent pourrait être compris dans l'intervalle allant du début de la syllabe cible jusqu'à un point x de cette même syllabe. La disfluente serait donc phonétiquement similaire au début de la syllabe cible, car cette disfluente est constituée d'une partie de cette même syllabe. C'est la raison pour laquelle Wingate parle de « ligne de faille ». En effet, pour lui les disfluents interviennent durant les phases coarticulatoires, c'est-à-dire alors même que certains muscles entrent en action en vue de produire le son qui va suivre pendant que d'autres muscles se décontractent.

En 1987, Harrington a également comparé les voyelles disfluents aux voyelles fluentes produites par les personnes qui bégaièrent. Le chercheur a révélé que la disfluente était comparable au début acoustique de la voyelle non disfluente. En d'autres termes, si le début de la voyelle disfluente ressemble à celui de la voyelle fluente, la zone stable observée dans la voyelle fluente n'est pas produite dans la phase disfluente. En se fondant sur des données acoustiques de séquences [CV], Harrington observe plusieurs types de disfluents :

- Celles pour lesquelles la trajectoire formantique du deuxième formant (F2) du début acoustique de la voyelle disfluente se dirige vers la valeur fréquentielle du F2 de la voyelle acoustique cible, sans pour autant atteindre la valeur de celle-ci ;
- Les disfluents où la trajectoire des formants reste stable après le relâchement de la consonne dans la disfluente, alors qu'en parole fluente, le passage d'un son à l'autre s'effectue avec une transition, et donc avec un changement de trajectoire formantique ;
- Les accidents de parole se caractérisant par des répétitions de syllabes de type consonne - voyelle (CV) les formants se redirigeraient vers les valeurs requises pour la production de

la consonne et non pas vers celles nécessaires à la production de la voyelle.

D'autres études se sont également intéressées aux transitions acoustiques chez les personnes qui bégayaient. C'est le cas de Robb et Blomgren (1997) qui ont mis en avant des transitions plus rapides et moins « douces » en parole fluente chez les personnes atteintes d'un bégaiement par rapport à des adultes qui ne bégayaient pas.

Plus récemment, Hirsch (2007) a également voulu vérifier si les stratégies coarticulatoires diffèrent chez les personnes qui bégayaient et celles qui ne souffrent d'aucun trouble de la parole. Pour ce faire, son étude reposait sur l'équation du locus, consistant à comparer la valeur F2 du milieu de la voyelle à celle du début de la même voyelle. Si cette recherche n'a pas permis de constater des différences entre ces deux groupes de locuteurs, la recherche menée par Verdurand (2014) a constaté un degré de coarticulation moindre chez les personnes qui bégayaient par rapport aux locuteurs normo-fluents.

En outre, l'étude de Dehqan et al. (2016) a également obtenu des résultats confirmant des différences entre la parole perceptivement fluente chez des locuteurs bègues (parlant le Farsi) et les locuteurs de contrôle. Ils ont en effet observé (1) des transitions du second formant plus longues, (2) des extensions moyennes plus importantes et (3) des pentes initiales plus importantes également chez les personnes qui bégayaient, même si les pentes totales du second formant étaient similaires chez les deux groupes comparés. Les auteurs (*idem*) estiment que ces observations pourraient être expliquées par (1) un allongement du temps nécessaire à la complétion du mouvement articulatoire, (2) un mouvement lingual plus important durant la transition et (3) un mouvement articulatoire plus rapide en début de la transition. Dehqan et al. (2016) expliquent ces résultats par l'utilisation de stratégies compensatoires.

Si d'autres recherches ont également été menées sur la coarticulation dans la parole bègue (voir Didirková, 2016 pour un état de l'art plus complet), la plupart des études portant sur le sujet se fondait uniquement sur des données acoustiques (Didirková, 2018). Partant de ce constat, cette recherche a pour objectif de poursuivre les travaux cités en étudiant les phénomènes coarticulatoires de la parole bègue à l'aide de données articulatoires.

2. Procédure expérimentale

Pour mener à bien notre étude, deux personnes qui bégaièrent (PQB) et deux personnes normo-fluente (PNF), appariées en sexe, en âge et en catégorie socioprofessionnelle, ont été enregistrées au Laboratoire Lorrain en Recherches en Informatique et ses Applications (LORIA Nancy) à l'aide d'un articulographe électromagnétique (EMA) de marque Carstens (AG501 3D) avec une fréquence d'acquisition de 250 Hz et une précision de 0,3 mm. Afin d'obtenir le suivi spatio-temporel des mouvements articulatoires supra-glottiques, dix capteurs ont été utilisés et placés de manière suivante : six d'entre eux ont permis le suivi à proprement parler des articulateurs, un capteur a servi à obtenir la forme du palais de chaque sujet et les trois derniers ont permis de calibrer les mouvements de la tête. Plus concrètement, trois capteurs ont été collés sur la langue (pointe, lame, dos), deux au milieu des lèvres (un sur la lèvre supérieure, un sur la lèvre inférieure), un sur la mandibule, un sur le front et deux derrière les pavillons auriculaires des sujets.

Il a été demandé aux locuteurs de produire plusieurs tâches successives, comprenant la lecture, la répétition ou encore la description d'une planche de bande dessinée. La présente étude s'appuie toutefois sur l'analyse de données obtenues lors de la lecture de *La chèvre de Monsieur Seguin* et de la fable *Le Lion et le Rat*. Le choix de travailler sur les données lues a été fait pour avoir des éléments comparables chez chaque sujet enregistré.

Parallèlement à ces données articulatoires, un enregistrement audio, synchronisé avec l'EMA, a été réalisé (44 100 Hz, 16 bits, .wav). Celui-là a fait l'objet d'une transcription à l'aide du logiciel Praat (Boersma & Weenink, 2017). En plus de la transcription, les blocages, les pauses vides et les prolongements de sons ont été systématiquement annotés dans les productions des sujets. Notons qu'aucun seuil minimum n'a été fixé a priori pour la détection des pauses vides et que, dans les productions des sujets qui bégaièrent, les disfluences pathologiques et les disfluences non pathologiques ont été différenciées par un jury constitué de trois orthophonistes. La transcription a ensuite été exportée vers le logiciel Visartico (Ouni, Mangeonjean & Steiner 2012) utilisé en vue de mener l'étude articulatoire.

Une fois ce travail réalisé, chaque disfluence a fait l'objet d'une étude de la coarticulation entre le son précédant la disfluence et le son disfluent ainsi qu'entre le son disfluent et le segment qui suit.

3. Observations

Les résultats présentés dans cet article ont été empruntés à la thèse de Didirková (2016). Il s'agit là d'un extrait du texte *Le Lion et le Rat* : « Par un long après-midi d'été, le lion dormait à l'ombre d'un arbre ».

3.1. La séquence fluente

La locutrice normo-fluente a besoin de 560 ms pour produire la séquence en question. La réalisation de la consonne [d], sur laquelle porte le blocage de la locutrice qui bégaière, dure 68 ms.

On observe les mouvements des articulateurs durant la séquence [mididete] produite par la locutrice normo-fluente. La mandibule, ainsi que la lèvre inférieure, sont élevées pour la réalisation de la bilabiale [m], marquant le pic de hauteur que ces deux articulateurs vont atteindre durant cet extrait. La mandibule se trouve alors au millimètre -121,89 et la lèvre inférieure est située au millimètre -103,09. Les deux vont ensuite entamer une descente après la

bilabiale : la mandibule se stabilisera avant la fin acoustique de la première voyelle [i] après avoir parcouru 3,70 mm. Quant à la lèvre inférieure, sa stabilisation intervient durant la réalisation du premier [d] de la séquence et ce, 4,57 mm plus bas que durant le [m].

Ces positions seront ensuite gardées avec des variations verticales minimales, inférieures à 1 mm, avant un nouvel abaissement pour la réalisation de la voyelle [e] où la mandibule descend de 1,89 mm et la lèvre inférieure de 2,05 mm, atteignant toutes les deux leurs points minimaux de la séquence. La stabilisation de ces deux articulateurs sera de courte durée avant une nouvelle montée de 2,33 mm pour la mandibule et de 2,40 mm pour la lèvre inférieure. Les mouvements suivants de ces deux articulateurs ne dépasseront pas 1 mm jusqu'à la fin de la séquence étudiée.

Une montée de l'apex peut être observée dès le début de la séquence. Celui-ci s'élève de 7,16 mm entre le début acoustique de la bilabiale [m] et la fin acoustique de la première occurrence de la voyelle [i]. Il restera ensuite dans cette position durant la tenue du premier [d]. Un abaissement de 1,75 mm est ensuite visible pendant la durée correspondant au [i]. Puis, la pointe de la langue remonte en vue de produire la seconde alvéo-dentale. Il se stabilisera à ce niveau durant 36 ms avant de s'abaisser de 3,58 mm pour la production du [e]. L'apex initiera un nouveau mouvement vers le haut de 2,85 mm dès le milieu de la voyelle citée en vue de préparer l'occlusive sourde [t]. L'articulateur s'abaissera une fois la consonne prononcée.

En ce qui concerne le dos de la langue, il suit un mouvement ascendant dès le début acoustique du [m]. Cette montée de 1,44 mm s'arrête durant la production de la séquence [idi], dont la fin sera marquée par un abaissement de 2,72 mm du dos de la langue en vue de produire la voyelle [e]. Une légère montée (1,82 mm) de ce même articulateur est par la suite observée avant la fin de la séquence.

Enfin, la lèvre supérieure opère une montée relativement lente entre la réalisation de la bilabiale [m] en début de séquence et la production du second [d], parcourant 1,95 mm en 220 ms avant de se stabiliser jusqu'à la fin de la séquence.

Pour résumer, le mouvement de l'apex, nécessaire à la production du premier [d], est anticipé dès la consonne bilabiale ; après une légère descente qui a lieu durant le [i], l'articulateur remonte à nouveau avant l'émergence de la seconde consonne alvéo-dentale. La première voyelle [e] de la séquence est également préparée à l'avance grâce à un abaissement du dos de la langue qui commence dans la seconde alvéo-dentale.

3.2.La séquence disfluente

La locutrice normo-fluente produit la séquence en 4464 ms, dont 3584 ms de blocage qui survient entre le second [i] et le second [d].

On observe les mouvements des articulateurs durant cette séquence : d'abord une montée progressive de la mandibule. Cette élévation de 4,06 mm s'arrête après la fin acoustique du second [i].

S'ensuivent deux immobilisations de la mandibule : la première commence à la seconde 9,908 du fichier et dure 760 ms, ce qui représente 21,21% de la durée totale du blocage. Après cette date, la mandibule descend de 2,04 mm et s'immobilise à nouveau durant les 420 ms suivantes, soit 11,72% du blocage. Elle effectuera ensuite un mouvement de montée de 3,83 mm en deux temps, ce mouvement marquant le début d'une troisième phase du blocage, qui sera caractérisée par la présence de onze cycles de montées et de descentes de tous les articulateurs sur 2108 ms (58,82%). Un dernier mouvement de montée de la mandibule peut être relevé 80 ms avant le début de la consonne [d]. L'articulateur redescendra ensuite de 7,38 mm durant le [d] et le début de la voyelle suivante ; ce mouvement d'abaissement continuera ensuite après une courte période de stabilisation. Il atteindra son point minimal de la séquence

qui se situe à 13,7 s après le début du fichier, durant la réalisation du second [e].

La lèvre inférieure atteint son pic de hauteur de la séquence durant la production de la bilabiale [m]. Elle entame ensuite une descente rapide de 9,75 mm en 88 ms pendant la réalisation de la voyelle [i] pour remonter immédiatement de 1,72 mm et se stabiliser à -124,76 mm durant la syllabe [di]. Une nouvelle montée est relevée au début du blocage. Cette montée fera prendre à la lèvre inférieure 2,38 mm. À partir de la seconde 9,924 du fichier, la lèvre inférieure suivra les mouvements de la mandibule – elle se stabilisera à deux reprises avant d’entamer onze montées et descentes durant le blocage. La dernière montée sera suivie d’une descente, durant laquelle la lèvre perd 9,82 mm en 116 ms. Enfin, le dernier mouvement de la lèvre inférieure visible sur l’extrait est celui d’une descente pour la voyelle [e], faisant atteindre à l’articulateur en question le point le plus bas de la séquence, à -129,85 mm.

Quant à la pointe de la langue, celle-ci effectue d’abord un mouvement de montée en vue de réaliser le premier [d] de la séquence. Après ce phone, l’apex redescend de 4,48 mm lors de la production du [i] ; il remontera à nouveau avant la fin acoustique de la voyelle et ce, au même niveau que lors de la première production du [d]. Toutefois, l’articulateur continuera ensuite son élévation et se stabilisera à la seconde 9,868 du fichier. Son comportement sera alors identique à celui des deux articulateurs cités précédemment – après deux stabilisations, la pointe de la langue effectuera onze montées et descentes avant la dernière qui aboutira à la réalisation de la consonne [d]. Celle-ci sera suivie d’une descente avant le début acoustique de la voyelle [e] puis d’une nouvelle montée en vue de produire la consonne sourde. Enfin, un nouvel abaissement peut être observé à la fin de l’extrait.

Une montée de 1,18 mm est relevée pour le dos de la langue après le premier [i] de la séquence. Le second sera réalisé après un

abaissement immédiat de l'articulateur en question. Le dos de la langue remonte ensuite avant le début du blocage et s'immobilise à partir de la seconde 9,872 du fichier. Son évolution suivante est semblable à ce que l'on a déjà observé pour les autres articulateurs. Après une ultime montée, le dos de la langue redescend en vue de réaliser les deux voyelles [e], même si une courte période de stagnation est constatée durant le [d] intermédiaire.

En ce qui concerne la lèvre supérieure, cette dernière effectue une montée une fois le [m] produit. Après avoir parcouru 6,78 mm, la lèvre supérieure suivra également les mouvements des autres articulateurs. Elle se stabilisera ensuite à nouveau après la fin du blocage, durant la séquence [ete].

Pour résumer, les mouvements articulatoires durant le blocage produit par la locutrice qui bégaie connaissent deux phases : la première, durant laquelle ils restent stables, puis la seconde, où des mouvements aléatoires seront produits.

4. Discussion

Dans la séquence étudiée, la disflueuse sévère peut être divisée en deux, voire trois parties. En effet, l'on relève au début une immobilisation de tous les articulateurs, approximativement au même moment, qui est suivie d'une baisse de leur position avant qu'une nouvelle immobilisation ait lieu. Après ces deux phases de stabilisation, l'ensemble des articulateurs va réaliser des mouvements cycliques de montées et de descentes. Signalons que tout au long de la disflueuse, les mouvements des différents articulateurs semblent synchronisés, à l'instar de la prolongation de la bilabiale [m] (cf. ci-dessus).

Si l'on s'intéresse au phénomène coarticulatoire, l'on peut constater qu'en production fluente, l'apex prépare la réalisation du premier [d] déjà dans la consonne [m] ; quant à la seconde alvéo-dentale, elle est également anticipée, d'une part en limitant le geste apical vers le bas

dans le second [i] et, d'autre part, en entamant un mouvement vers le haut avant la fin acoustique de cette voyelle. La voyelle [e] est anticipée par une descente progressive du dos de la langue, opérée dès la réalisation du second [i].

En revanche, dans la séquence disfluente, la stratégie articulatoire de la locutrice qui bégaie n'est pas la même, dans la mesure où l'apex effectue un mouvement vers le bas plus ample après la production du premier [d]. L'articulateur remonte à nouveau pour la seconde alvéo-dentale, qui ne sera produite qu'après le blocage ; durant celui-ci, l'apex produit une succession de montées et de descentes de durées et d'amplitudes différentes. Enfin, le dos de la langue semble commencer la disfluence par un mouvement anticipatoire inverse à celui qui serait attendu, étant donné qu'il monte alors que l'articulateur devrait descendre en vue de réaliser le [e].

Par conséquent, un trouble de la coarticulation, et plus précisément de la coarticulation anticipatoire peut avoir lieu avant ou après une disfluence. La question qui se pose alors est de savoir si l'altération de la « préparation du son suivant » peut constituer un indice ressenti par la personne qui bégaie au point d'être exploité par cette dernière. En effet, un grand nombre de personnes qui bégaient ressentent un phénomène d'anticipation de la disfluence, c'est-à-dire qu'elles éprouvent la sensation qu'une disfluence va se produire avant même qu'elle ne soit effectivement réalisée (Jackson et al., 2015)². En d'autres termes, il serait intéressant de poursuivre ce travail en essayant d'établir un rapport entre l'anticipation articulatoire avortée du son suivant et la perception précoce de la disfluence par la personne souffrant d'un bégaiement, posant ainsi la question du lien entre l'altération de la coarticulation et la peur de bégayer.

² “Many people who stutter experience the phenomenon of anticipation—the sense that stuttering will occur before it is physically and overtly realized” (Jackson *et al.*, 2015)

5. Remerciements

Nous exprimons nos remerciements à Madame Ivana Didirková pour avoir accepté de contribuer à ce travail et pour l'avoir relu.

6. Bibliographie

- Benguerel, A.-P., & Cowan, H. A. (1974). Coarticulation of upper lip protrusion in French. *Phonetica*, 30, 41–55.
<https://doi.org/10.1159/000259479>
- Boersma, P. & Weenink, D. (2016). Praat : Doing Phonetics by Computer [Computer program]. Version 6.0.20.
- Dehqan, A., Yadegari, F., Blomgren, M. & Scherer, R.C. (2016). Formant Transitions in the Fluent Speech of Farsi-speaking People Who Stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 48 :1-15.
- Didirková I. (2016) Parole, langues et disfluences : une étude linguistique et phonétique du bégaiement. Thèse de sciences du langage soutenue le 24 novembre 2016 à l'Université Paul-Valéry Montpellier 3, 410 p.
- Didirková I. (2018) Le bégaiement : un cas de perturbation de la coordination gestuelle à l'origine d'une altération de la consécutive des sons de la parole. Actes du colloque *Consécutivité et simultanéité en linguistique, langues et parole*, collection Dixit Grammatica, Fauth C. Meyer JP., Marsac F. et Sock R. (Eds), Tome 1, 35-49.
- Harrington, J. (1987). Coarticulation and Stuttering : an Acoustic and Electropalatographic Study. In Peters, H. F. M. & Hulstijn, W. (Eds) : *Speech Motor Dynamics in Stuttering*, Springer Vienna, 381-392.
- Hirsch, F. (2007). *Le bégaiement. Perturbation de l'organisation temporelle de la parole et conséquences spectrales*. [Thèse de doctorat]. Université de Strasbourg.
- Jackson ES, Yaruss JS, Queysal RW, Terranova V., Whalen DH. (2015) Responses of adults who stutter to the anticipation of stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 45, 38-51.
- Ouni, S., Mangeonjean, L., & Steiner, I. (2012). VisArtico : a Visualization Tool for Articulatory Data. *Interspeech 2012*, Portland, OR, USA.

- Robb, M. & Blomgren, M. (1997). Analysis of F2 Transitions in the Speech of Stutterers and Nonstutterers. *Journal of Fluency Disorders*, 22(1) :1-16.
- Van Riper, C. (1973). *The Treatment of Stuttering*. Englewood Cliffs, N.J : Prentice-Hall.
- Van Riper, C. (1982). *The Nature of Stuttering*. 2nd Edition. Englewood Cliffs, N.J : Prentice-Hall.
- Verdurand, M. (2014). *Parole disfluente : aspects phonétiques et phonologiques*. [Thèse de doctorat]. Université de Grenoble.
- Wingate, M.E. (1977). Immediate Source of Stuttering. In Rieber, R.W. & Wollock, J. (Eds) : *The Problem of Stuttering : Theory and Therapy*. New York : Elsevier, North Holland Inc.

Table ronde "Le bredouillement, une peur méconnue"

Animée par Marie-Eve Dumas (orthophoniste) avec Julie Pesty (étudiante éducatrice spécialisée) et Stéphane Vignes (médecin)

Marie-Eve : Il nous a paru intéressant cette année de faire une table ronde sur le bredouillement et notamment de parler de la peur dans le bredouillement qui est aussi un phénomène important, comme nos invités vont en témoigner. Dans le témoignage de Julie, en particulier, cela m'avait intéressé de savoir que Julie avait consulté parce qu'elle commençait à éviter des mots, à éviter de dire certaines phrases... C'est une notion qu'on n'a pas toujours en tant que thérapeute dans le bredouillement. Je vous propose d'écouter leurs témoignages et ensuite d'avoir un moment de questions et d'échanges.

Stéphane : Merci beaucoup de m'avoir invité. Moi, je suis médecin donc vous allez voir que cela peut être compliqué, quand on est face à un patient qui crispe les yeux et qui finalement n'a pas compris ce que vous lui avez expliqué. Et donc j'ai mis pas mal d'années à me rendre compte de ce problème, environ 5 ans, en sachant que ça a commencé plus tôt puisque d'emblée, quand on parle avec ses parents, ils vous disent : « articule ! ». Ah ça c'est le mot qu'on vous répète sans cesse. Alors on articule, on essaie de faire des mouvements de bouche qui ne changent absolument rien ! Mais on essaie d'écouter les parents, enfin à l'époque... Et puis on vous dit : « tu as la bouillie dans la bouche » (c'est dur à dire ça aussi, pour un bredouilleur !). Et puis on ne sait pas, on dit qu'on parle vite, on vous

dit : « tu parles trop vite »... Oui, enfin, je parle trop vite, je fais ce que je peux, moi je parle comme ça... Et puis on escamote des syllabes, on escamote des mots, et puis on dit : « Est ce que je suis normal, est-ce que je n'ai pas un défaut de fabrication, quelque chose qui ne va pas ? ». Et avec le temps, on rencontre des gens, on leur parle, on parle toujours pareil, on parle vite, avec des moments majorés, ça s'aggrave, je pense au froid qui aggrave les choses beaucoup plus que le reste, le stress bien-sûr... Parler en public c'est moins difficile parce qu'on a un micro, c'est plutôt quand on est en petit comité, parfois, en petit groupe ou face à un interlocuteur unique. Et puis à l'école ça se passe comme ça aussi, à l'école on parle vite alors vous n'imaginez pas le théâtre ! Quand c'est Molière, allez hop ! Les pièces sont raccourcies, l'avantage, c'est moins long ! Et puis on se sent un peu seul parce que quand on est petit, on ne se rend pas compte qu'on a un problème et on ne sait pas qui est comme nous. C'est avec le temps, quand on commence à savoir qu'on est bredouilleur qu'on repère les bredouilleurs, à la télé, entre amis, et puis on leur parle de ça : « Ah bon ? Non, moi je parle normalement ! Tu sais, les enfants sont bredouilleurs mais... Alors je leur dis : « non, ils parlent très très bien, on ne comprend pas ce qu'ils disent mais... ». Pour eux tout va bien, la perception du bredouillement n'est pas quelque chose qui est inné. C'est grâce aux rencontres qu'on fait. Quand je suis venu ici il y a deux ans, puis avec le travail que j'ai fait, j'ai compris, j'ai mis un mot : *bredouillement*, parce que je ne connaissais pas le terme avant de commencer, on connaissait le bégaiement. Et puis quand on est bredouilleur, il y a aussi des phases où on bégaie, on bute, surtout devant tout le monde, c'est quand on est tous ensemble, on bugue ! Moi j'appelle ça *buguer*, on ne bégaie pas on bugue, on se crispe un peu plus... C'est le terme *bredouiller* qui nous caractérise. On se sent un petit club, le club des bredouilleurs ! Ça fait un petit peu secte, ça peut être sympa. Et puis un jour on se dit, ça ne va plus du tout, les patients qui ne comprennent rien, et puis vous répétez les phrases, de plus en plus vite parce qu'ils ne comprennent rien ! De plus en plus fort parce

qu'ils ne comprennent pas non plus ! Et puis ils vous disent : « Docteur je ne suis pas sourd... ». Alors là, ça vous met à l'aise aussi ! Et puis un jour on décide, moi j'ai ma cousine qui est là, qui est orthophoniste, et je lui dis, il y a un problème, qu'est ce que je fais ? « Écoute, il te faut quelqu'un, il faut trouver l'orthophoniste qui connaît un peu ça, qui s'intéresse à ça ». Donc j'ai rencontré la bonne personne à ce moment-là, qui m'a pris en main, qui m'a fait comprendre beaucoup de choses, qui m'a aidé, beaucoup aidé, dans la prise de conscience, les techniques, là c'est quelque chose de spécifique. Et puis nous, dans la vie de tous les jours, on essaie de trouver des astuces, on évite les mots, et plus que les mots, les situations. Et moi j'en avais une angoissante, je vais vous raconter, terrible : c'est aller chez le boulanger. Demander une demi-baguette... Et là, la demi-baguette ça passe pas ! « Demmm... une baguette coupée en deux, non, la moitié d'une baguette coupée en deux... ». Et à ce moment là on vous dit : « Pardon vous voulez quoi ? – Un pain au lait » Là c'est fini parce que...un pain au lait...vous ne savez plus, vous avez les mains moites... et vous vous dites comment elle va me percevoir cette dame ? Pour la ddddemi-baguette... je ne vais pas y arriver ! Alors avec des astuces, on dit : « une demi / baguette » Et puis finalement on va acheter un pain au supermarché parce que c'est pré-coupé donc on évite le boulanger ! Moi c'était l'angoisse le boulanger ! Demi-baguette, ça paraît bête comme ça, c'est des mots qui vous font très peur. *L'éducation thérapeutique* ! Ça fait *edtion trapeutique*. Alors j'y arrive devant vous parce que c'est un travail, mais ça a été très très long avant... *La concentration*, ce mot-là ! C'est terrible parce que ce sont des mots qui sont longs, à risque, difficiles, et puis qu'il faut mettre dans des conversations. Donc là, il faut les éviter mais on ne peut pas les remplacer ! Comment je vais dire *concentration* : *concen / tration* ? C'est vachement dur ! Donc il y a des mots et puis il y a des phrases, des gens qu'on évite parce qu'il faut prononcer ces mots-là. Donc ça crée de la peur au quotidien. Les mots vous les connaissez : *l'année dernière*, ça paraît rien... *l'an dernier*, tu mets à la place, ça passe

aussi bien ! *L'année dernière* ça fait ce truc nasal qui sort, qui ne sort pas du tout d'ailleurs... Et donc c'était assez stressant. Et donc on évite, on trouve des trucs, mais on ne connaît pas les techniques, on n'a pas appris. Moi j'avais trouvé des trucs qui sont importants. J'avais trouvé que quand je mets un doigt dans l'oreille ça marchait mieux. Je me bouche une oreille et j'entends beaucoup mieux ma voix, je parle beaucoup mieux, je suis plus à l'aise. Mais en public... ça peut être bizarre ! Mais ça marche, essayez, vous allez voir ! Et puis j'avais trouvé un truc génial un jour, en nettoyant ma machine à laver, la tête dans le tambour, je m'entendais parler vachement bien ! Ça paraît bête mais j'avais un écho de ma voix, apaisant, et ça me permettait de parler très sereinement. Mais ce n'est pas non plus facile en permanence ! J'ai aussi essayé les cache-pots et là, on s'entend parler. C'est très efficace mais là aussi, dans la vie de tous les jours, ce n'est pas possible. Cela permet de s'auto-écouter. Je pense que chez les bredouilleurs il y a un problème d'auto-écoute, d'« auto-entente », on ne s'entend pas, on n'entend pas sa voix, on ne la perçoit pas. Il y avait aussi une application sur les téléphones qui s'appelait DAF, qui entraîne une espèce d'écho, de temps entre la voix et l'écoute et qui permet de ralentir le flux. Et ralentir le flux, pour un bredouilleur, on se sent mieux, on se sent bien, on sent que sa voix se place. Malheureusement ces instants-là ne sont pas constants, il y a des échappements, ça rechute. Le stress venant, les exercices plus distendus, on oublie un peu... Parce qu'il faut travailler. Un bredouilleur doit travailler régulièrement pour rester au top, sinon ça peut se dégrader. Alors il faut re-bosser avec ces phrases très lentes, ces expressions qu'on dit en trois minutes, ces mots très longs qu'on essaie de séquencer, placer sa voix, tout ça c'est très important. Ce travail nécessaire, ce travail de longue haleine, moi j'ai essayé tout seul, mais tout seul on n'y arrive pas. Il ne faut pas croire que c'est quelque chose qui se contrôle. On ne maîtrise vraiment rien. Je pense qu'au niveau transmission neurologique il se passe quelque chose parce que moi, mes enfants ont hérité. Dans ma famille on a appris que le grand-père était pareil, que ma mère était pareille.

Enfin, on reconnaît que c'est quelque chose qui a une composante génétique ou du moins organique ou des neurotransmetteurs. Donc c'est important que la recherche là-dessus avance et surtout qu'on puisse mettre un mot sur quelque chose sur lequel, depuis l'école, on vous dit que c'est votre faute : « C'est parce que tu n'articules pas », que c'est volontaire, exprès. Mais bien-sûr on ne fait pas exprès de parler vite, on ne s'en rend pas compte. Avec le temps, avec l'expérience avec les exercices, on se dit : « tsss...ah ! Voilà, je bugue ! » Mais j'aime bien buguer maintenant ! Alors quand je bugue, ça m'arrive dans les congrès, je change de voix. Ça c'est important parce que quand vous changez de voix, quand vous imitez quelque chose, quelqu'un, eh bien je n'ai plus de problèmes de fluence. Alors moi j'imite régulièrement le Père Fouras, pour une petite question ! Et donc en plein congrès, on me dit : « Oh tu l'imites bien ! ». Oui mais parce que justement c'est ma façon de faire pour ne pas bredouiller. Donc vous placez votre voix différemment et là, ça passe bien. Alors j'imite régulièrement devant tout le monde, et là, la voix hop, se recale et paraît tout à fait normale en termes de fluence. C'est une technique (avec changement de voix on est obligé de ralentir) à envisager peut-être pour les bégayeurs, pour les bredouilleurs. Voilà ce que je voulais vous présenter en terme de vécu, de souffrance parce qu'il faut quand même reconnaître que ce n'est pas reconnu ce mot *bredouillement*, je pense qu'il n'est pas très ancien dans le milieu orthophonique, du moins en France. Et on ne sait pas, moi pendant très longtemps, je me suis dit : « mais qui je peux voir pour ce problème ? Qui va pouvoir m'aider, me donner des idées, des conseils et me permettre de m'améliorer ? » Parce que le retentissement autour, quand on parle vite, on se rend compte que la parole n'est pas aussi intégrée, entendue, que quelqu'un qui a une parole posée. Et finalement les messages, ce qu'on peut dire, ce qu'on peut penser, ce qu'on peut être, on a l'impression que parfois ça ne passe pas et que notre parole n'est pas à la hauteur de ce qu'on voudrait qu'elle soit. Et donc je pense que dans ce travail pour améliorer le bredouillement, c'est important pour mieux

communiquer aussi. C'est quand même nos interrelations humaines, la parole et le langage. C'est quelque chose qui m'a sûrement, dans ma vie et dans ma carrière, desservi, parce que je n'en avais pas conscience et que je n'avais pas rencontré la bonne personne pour me permettre de progresser dans ce domaine.

Marie-Eve : Merci Stéphane. Je pense que c'est une notion importante cette idée que c'est un trouble méconnu et que parfois la plainte des gens qui bredouillent c'est : « on ne m'écoute pas » parce qu'une des conséquences de ce bredouillement, c'est que l'interlocuteur décroche assez facilement parce que ça va vite, qu'il n'y a pas assez de pauses et qu'il y a souvent plus d'accidents de parole même si ce ne sont pas toujours des bégaiements, il peut y avoir aussi du bégaiement.

Ce qui m'avait intéressé dans votre expérience, Julie, c'était le fait que vous ayez rencontré une orthophoniste qui ne connaissait pas ce trouble et qui vous a découragée pendant un petit moment, en pensant qu'il n'y avait pas de solution.

Julie : Moi je suis Julie, je bredouille aussi depuis un bon moment, depuis que je suis toute petite, même si, pendant longtemps, ça ne m'a pas trop dérangée, ou ça me dérangeait mais je ne voulais pas trop m'en occuper. Je suis allée voir une première orthophoniste à 17 ans en lui disant : « Je parle vite, je bugue quand je parle », en lui expliquant ce qui se passait. Donc on a fait plein d'exercices, par exemple dire plein de noms qui commencent par la lettre P, et en gros à la fin elle m'a dit : « Vous parlez vite, beaucoup de gens parlent vite, c'est comme ça, c'est la vie ». Donc je suis rentrée comme ça et je me suis dit : « Bon ce n'est pas un problème ce que j'ai ». Mais en fait pour moi c'en était un. Donc c'était un peu compliqué d'avoir un problème qui n'était pas vraiment reconnu, et je pense que le message qui est important aujourd'hui c'est ça. Quand je suis allée voir l'orthophoniste deux, trois ans après, dès le premier entretien, quand on a discuté, elle m'a dit : « Vous bredouillez, c'est un trouble, c'est

le bredouillement ». Et rien que d'entendre : « Vous avez un trouble, c'est un trouble connu, c'est identifié, il y a des techniques pour ça », etc., rien que repartir avec ça, sans même faire un travail derrière, déjà c'est énorme parce qu'on se dit, voilà, ce n'est pas juste moi qui ai un problème ou qui exagère. Déjà avoir la connaissance du trouble et savoir ce qu'on a, après on en fait ce qu'on veut mais au moins ça rassure énormément. Parce que la fameuse phrase « *parle moins vite* » je la connais très bien ! Je reprends un peu ce que tu disais, Stéphane, ce qui est terrible, ce que je dis toujours aux gens c'est : « je ne peux pas, je veux bien mais je ne peux pas ! » On est en pleine conversation, et d'un coup, on me dit : « calme-toi ! C'est bon, détresse ! Cool, tranquille... ». Mais je suis tranquille ! Je parle comme ça. Et ça entraîne cette fameuse peur du bredouillement, sujet de cette table ronde, qui est un cercle vicieux. Ce qui est terrible c'est que je m'entends bredouiller, je m'entends buguer... Parce que moi c'est un peu l'inverse de ce que tu disais. Moi, je m'écoute parler tout le temps. Je suis concentrée sur ce que je dis mais aussi sur comment je parle, donc en fait je m'écoute parler en permanence, et je m'entends buguer sur les mots en permanence, je sens quand j'accélère. Et du coup plus on se dit : « Oh lala, je suis en train de buguer à fond là, c'est horrible », plus on se crispe, plus ça stresse, et plus ça fait bredouiller et après on arrive sur la locomotive infernale ! Et d'ailleurs, pour l'anecdote, mon père m'appelle *la mitraillette* depuis longtemps. Voilà, qu'est-ce que je voulais dire après...

Marie-Eve : Que ça entraînait aussi des évitements de mots et des évitements de situations.

Julie : La fin du petit film m'a beaucoup parlé parce que tous les manteaux que le monsieur mettait les uns après les autres, je les mets aussi. Oui, du coup, la peur de bredouiller entraîne énormément d'évitements, beaucoup de mots déjà. Ce qui est compliqué c'est que moi je suis en formation d'éducatrice spécialisée. Alors là il passe très bien parce que je suis concentrée, parce que tout le monde

m'écoute, parce qu'il n'y a pas de stress. Mais si je suis en soirée avec la musique à fond, que je rencontre des nouvelles personnes, et que là on me dit : « Qu'est ce que tu fais dans la vie ? » Là je suis « ah... ». Et donc là je dis : « Je suis dans le social », un peu plus facile, soit je dis : « Je suis éduc. spé. » Ça passe mieux mais du coup ça va faire un peu la fille qui se la raconte... j'ai quand même choisi un métier *éducatrice spécialisée* où je travaille en *institution* avec des personnes en *situation de handicap* (des mots difficiles pour moi !)... Donc là c'est vrai que c'est assez drôle mais il y a des fois où... Là par exemple j'étais en stage dans un centre d'hébergement, donc avec des messieurs qui sont sans abri, qui n'ont pas de logement. On appelle les messieurs par leur nom de famille, on dit : « Bonjour monsieur Untel ». Et il y avait des messieurs comme monsieur Cissé, monsieur Moulazem, qui ne passaient pas du tout. C'est compliqué parce que d'un point de vue éducatif je tenais à dire le nom de la personne, parce que c'était important pour moi de lui montrer que je connaissais son nom, mais il y a des fois où je préférais ne pas le faire parce que j'avais peur que ça donne : « Bonjour monsieur SSSé » ou « Bonjour mzieur Moulzem ». Il y a même une fois où je l'ai tenté, le mot *Moulazem* n'est pas passé et il m'a dit : « Non, moi c'est Moulazem ». Donc c'est compliqué parce que du coup on a envie de montrer à la personne qu'on sait comment elle s'appelle, mais elle, elle a l'impression qu'on ne sait pas comment elle s'appelle alors que, si, on le sait, c'est juste qu'il n'est pas bien passé. Ça peut paraître anodin de changer de mot, on peut se dire, au final ça revient au même, mais... Par exemple, je tiens beaucoup à dire *une personne en situation de handicap* et pas *une personne handicapée*, pour des raisons qui ne sont pas le thème de ce colloque, mais le *une personne handicapée*, ça passe mieux. Donc des fois je vais préférer abandonner ce qui peut me tenir à cœur dans le langage pour utiliser un autre mot qui peut vouloir dire la même chose mais qui, finalement pour moi, ne représente pas la même chose. Voilà, c'est pour montrer un peu l'impact que ça peut avoir même à titre personnel. J'ai d'autres exemples mais en tant qu'éduc ça peut être compliqué aussi.

Et une dernière chose aussi, dont je voulais parler, c'est du travail orthophonique pour revenir comme tu disais Stéphane sur les techniques, ce qui était intéressant c'est que, moi quand j'ai commencé mon travail orthophonique sur le bredouillement, on a commencé par les techniques de ralentissement du débit, la fameuse lecture allongée où il faut mettre deux secondes par syllabes, ce qui pour moi est absolument insupportable ! C'est vrai, ça en devient insupportable de se foocorceer à parler comme ça ! Enfin au-delà de ça – ça m'a beaucoup aidée – en fait, ce qui est intéressant c'est qu'au fil des séances, on travaillait beaucoup moins sur le ralentissement du débit mais sur la perception que j'avais de ma parole. Parce qu'en fait je suis très perfectionniste et mon orthophoniste m'a fait me rendre compte que j'avais une vision très idéalisée de la parole, du chroniqueur France Inter qui a un débit absolument parfait et qui ne fait aucun *heu*, aucun *genre*, aucun *en fait*, qui a une parole qui paraît très belle. Donc moi j'avais un peu ça en tête comme mon idéal (là je viens d'éviter le mot *idéalisé*). Donc j'ai idéalisé cette parole-là et ce qui était intéressant c'est qu'elle, elle me faisait beaucoup plus travailler sur la perception que j'en avais, elle m'encourageait à me forcer à éviter d'éviter les mots, parce qu'elle m'avait dit que dans un certain pourcentage de cas, on est en train de parler, on se dit : « Tel mot ne passera pas, tiens je vais le changer » et en fait cette anticipation, parfois, est mauvaise. Parfois elle n'est pas correcte dans le sens où le mot va passer. Elle m'encourageait à me forcer à ne pas éviter et à assumer derrière, et aussi à demander aux gens : « Est-ce que là tu m'entends buguer, bégayer ? » Et donc je le faisais avec des copines, par exemple, avec qui j'étais à l'aise, et souvent elles me disaient : « Ben non, là ça va », alors que moi j'avais l'impression de m'entendre parler vite, buguer, mais en fait elles entendaient la moitié des petits bugs que moi j'entends, parce que je devenais un peu parano de la parole, une vraie paranoïaque, tout le temps concentrée sur ce que je dis, et avoir l'impression que ma parole est horrible alors qu'en fait elle ne l'est pas du tout et que, tant que les gens comprennent, ça va. C'était intéressant de voir que le

travail sur le bredouillement ce n'est pas juste travailler à ralentir le débit, c'est aussi travailler à comprendre qu'on peut parler vite, on peut avoir un débit accéléré, tout le monde bugue sur les mots et ce qui est important, c'est juste que la personne en face comprenne.

Marie-Eve : Et s'adapter à l'interlocuteur, c'est ce que vous me disiez aussi quand on a préparé cette table ronde, que vous aviez remarqué que le fait de s'adresser, par exemple, aux enfants dont vous vous occupez, vous sentiez que votre débit de parole changeait, et ça vous faisait prendre conscience que c'était possible de changer quand vous étiez dans un autre contexte de communication.

Julie : Là en fait, par exemple devant vous, je ne bredouille pas trop, parce que c'est le contexte qui favorise ça. Je me rendais compte, en stage, quand je parlais avec des enfants qui étaient en situation de handicap, que je parlais très bien parce j'étais soucieuse qu'ils me comprennent, donc je m'adaptais et ça ne paraît pas bête de parler comme ça à un enfant parce qu'on le fait souvent, et en fait ce sont des contextes. On parle d'évitements de situations et, là où je vais me mettre en stress tout de suite avant même d'ouvrir la bouche c'est quand on va être au bar ou à table, avec plein d'amis, qu'on va être sur un débat qui me tient à cœur, que tout le monde se coupe la parole, que la parole fuse de partout, qu'il faut un peu s'imposer pour parler, là vous pouvez être sûr que ça bugue en début de phrase, enfin voilà, il y a des contextes qui favorisent, d'autres qui ne favorisent pas. Ce qu'on faisait avec mon orthophoniste, c'était de commencer à appliquer les techniques de ralentissement du débit dans les contextes où c'est possible, donc une conversation à deux, au calme, et au fur et à mesure, d'essayer d'appliquer ça sur les cas extrêmes, les débats animés ou de soirées avec beaucoup de musique et beaucoup de gens. Enfin voilà, c'est un très long travail !

Marie-Eve : Merci Julie. Je propose qu'il y ait un temps d'échanges avec vous, si vous avez des questions à poser à Julie et Stéphane ou si vous avez envie de témoigner.

Intervenante 1 : Bonjour, merci beaucoup c'était extrêmement intéressant comme témoignage. J'avais une question en tant qu'orthophoniste. J'avais un patient qui est venu me voir pour bredouillement il y a quelques années, ça allait mieux. Il a une soixantaine d'années, et là il est revenu me voir dernièrement en m'annonçant qu'il avait une maladie de Parkinson. Et en service de neurologie, j'avais eu d'autres patients qui pouvaient avoir à la fois Parkinson et qui avaient soit un bégaiement soit un bredouillement. Juste par rapport au bredouillement, est-ce qu'il y a un lien ?

Marie-Eve : Mais il avait un bredouillement depuis l'enfance avant d'avoir un Parkinson, parce que c'est vrai que dans la maladie de Parkinson, il y a des troubles du débit et de la fluence.

Intervenante 1 : Exactement. Oui, c'est vrai que là il y a un biais parce que c'est plutôt développemental mais est-ce que c'est fréquent d'avoir dans la maladie de Parkinson des bredouillements qui se rajoutent ?

Marie-Eve : Oui, bien-sûr.

Intervenante 2 : Moi c'est la même question pour tous les deux, vous avez dit Stéphane et puis Julie que parfois avec vos patients c'était difficile d'être compris, que vous demandiez à vos amies si elles avaient entendu mais est-ce que vous le dites en anticipant, est-ce que vous expliquez que vous bredouillez ?

Julie : J'apprends à le faire. Hier par exemple j'étais avec des copines et je leur ai dit que demain j'allais à un colloque sur le bégaiement et elles m'ont dit : « Ah bon, pourquoi ? » et du coup je leur ai expliqué, mais je ne prends pas assez le temps de le faire. On n'en a pas parlé

mais c'est aussi une des choses que m'avait encouragé à faire mon orthophoniste, c'est de mettre les pieds dans le plat, si je puis dire, et de directement dire à la personne : « Voilà, je bredouille », ou, sans dire bredouille « je parle vite, ça peut m'arriver de buguer, donc si tu ne me comprends pas, tu me fais répéter ». Et c'est vrai que de faire ça, ça évite la gêne dans le bredouillement. Ça m'a fait rire Stéphane quand tu as dit que tu vois le visage de la personne qui se crispe. La gêne dans le bredouillement c'est de me dire : « Oh, la la, je suis en train de buguer » et en plus je vois, je sais qu'elle sait que je suis gênée. Chacun sait, chacun voit que l'autre est gêné mais n'ose pas le dire, ça crée un contexte extrêmement gênant. Donc en effet, le fait de le dire dès le début, ou même à la fin, de dire : « Au fait, là je ne suis pas très à l'aise parce que je parle un peu vite », ça calme beaucoup les choses.

Stéphane : Moi je n'ai pas beaucoup fait ça mais, depuis qu'on en a parlé, je le fais plus. Le problème, c'est le téléphone. Parce qu'on ne parle pas beaucoup du téléphone. Un jour, j'ai dû appeler une dame qui s'appelait Barbara, que je ne connaissais pas, donc c'était une communication qui allait être difficile. Et là, *Bonjour Barbara*, c'était *Babbabbab*. Rien n'est sorti donc c'était la honte au téléphone, c'était une dame à qui je devais dire des choses importantes et je n'ai jamais pu sortir le *Bonjour Barbara*. Ce n'est jamais venu, ça a bugué dès le départ en répétitions, et donc là pour prévenir, c'est plus difficile au téléphone. De visu on peut le faire. Maintenant, je le fais quand des patients..je leur dis : « Dès que vous n'avez pas compris, n'hésitez pas à me demander d'expliquer parce que je parle vite ». Je leur dis aussi. Mais c'est vrai qu'il y a des situations comme le téléphone, quand on ne connaît pas l'interlocuteur, c'est un facteur d'aggravation. Alors moi, ça s'est beaucoup amélioré depuis que je m'en suis occupé et le téléphone n'est plus un problème. Mais ça l'a été longtemps.

Intervenante 3 : Je ne suis pas bègue ni bredouilleuse mais j'ai quand même le cœur qui bat la chamade à l'idée de parler au micro. Ça

m'intéresse beaucoup, j'ai un patient, depuis peu, qui bredouille et n'ayant pas eu de cours ni quoi que ce soit pour m'aider, je fais en fonction de mon intuition. Donc je fais la lecture, pas deux secondes par syllabes mais le rallongement d'une voyelle par mot, on a parlé aussi des anciens disques qui étaient 33 tours ou 45 tours, donc on a joué un peu avec ça. Ça ne lui parlait pas vraiment mais je lui ai expliqué comment ça fonctionnait. Et un jour je me suis dit : « Qu'est ce que je fais, est-ce que j'essaie autre chose ? ». Il avait beaucoup de mal à se dire : tous les soirs pendant 5 minutes, je lis un texte en rallongeant les voyelles. Je lui ai dit : « Tiens, compte le nombre de fois où tes lèvres se touchent ». Il a ralenti son débit mais après je ne sais pas si c'est très efficace... Est-ce que vous pourriez éclairer encore un peu ma lanterne, merci ?

Julie : Moi par exemple, on est passé par la lecture ralentie avec l'échelle de 1 à 9, donc ma parole ce serait 1 et il faut essayer de ralentir au fur et à mesure et donc, on a fait ça avec de la lecture, avec de la parole spontanée et, après, Stéphane parlait des pauses et c'est ce qui aide beaucoup aussi. Par exemple dans les mots *éducatrice spécialisée*, ce qui est compliqué c'est l'enchaînement entre les deux mots, du coup ce qui marche bien c'est de dire *je suis éducatrice / spécialisée*, c'est de faire la pause entre les deux. On travaillait beaucoup de lectures en essayant de placer les pauses au bon endroit, entre les mots, dans les mots, rallonger les syllabes.

Intervenant 4 : Bonjour, je m'appelle Clément. Alors moi ce n'était pas tant une question que des remerciements que je voulais vous adresser. Je suis moi-même bredouilleur et je suis orthophoniste. Toute mon enfance, j'ai entendu : « ralentis, calme-toi, articule ». C'est extrêmement agaçant. Ça ne m'a pas empêché de devenir orthophoniste. J'ai passé toute mon enfance avec une négation d'un problème. Le problème venait de moi et pas des autres mais j'ai passé toute mon enfance à considérer que c'étaient les autres qui avaient un problème et pas moi. Et donc au final je n'ai pas pu travailler sur ce

bredouillement que j'ai réussi à corriger en partie, à modifier mon rythme de parole à travers des jeux de rôles et du théâtre. Mais par contre, je commence à recevoir des patients qui bredouillent ou qui bégaiement et je leur signale systématiquement que je bredouille moi-même parce qu'effectivement ça réduit le niveau de stress et ça évite les yeux qui se plissent et le *hein* ? Le genre de témoignage que vous avez fait, si je voulais vraiment vous remercier c'est que cela participe à rendre visible ce que beaucoup de gens considèrent comme juste une négligence, que c'est nous qui ne faisons pas d'effort, que ce n'est pas difficile et que si on voulait, on pouvait.

Julie : Du coup je voulais juste ajouter à ça, je n'en ai pas beaucoup parlé, mais c'est de l'incompréhension de l'entourage. Je viens de me rappeler qu'une des premières choses que m'avait dit ma deuxième orthophoniste, c'est : « Ce soir vous rentrez et vous dites à vos parents d'arrêter de vous dire de parler moins vite, parce que ça ne vous aide pas ». C'est intéressant ce que vous disiez, de dire aux gens : « Voilà, je parle vite, je vais essayer de faire des efforts, je peux buguer et si tu ne me comprends pas, fais-moi répéter, par contre, ne me demande pas de ralentir parce que ça va me faire stresser et ça ne va pas m'aider ». Pour l'anecdote, là j'ai fini mon stage en centre d'hébergement il y a quelques semaines et, sur la carte que m'ont offerte mes collègues, mon référent de stage m'a écrit *Julie, la mitraille* ! Après, moi je le prends comme une blague. Mais oui, c'est ce truc de : on est à table et : « elle parle vite Julie ! » et moi, je suis devant mais en fait les gens ne se rendent pas compte. Moi je suis très extravertie donc je rigole, les gens ne se rendent pas forcément compte de la gêne et maintenant je le prends bien. Pour les gens, c'est une blague, ils ne se rendent pas compte de l'impact que ça a.

Stéphane : Le bredouilleur qui parle normalement trouve qu'il parle très lentement. Il a honte, il se dit : « Oh, ils trouvent que je parle très lentement ». Il y a ça aussi qu'il faut voir. C'est que quand on parle

normalement, on trouve qu'on parle très lentement, donc on a envie d'aller plus vite, pour retrouver ce rythme, ce flux qui nous semble normal.

Julie : D'ailleurs j'ajoute une chose, c'est mon père qui me l'avait fait remarquer, parce que, du coup, il m'observe beaucoup parler, il avait remarqué parfois que j'accélérais comme si j'avais peur qu'on me coupe la parole. C'est assez intéressant, c'est vrai que je me vois le faire des fois, dans des débats animés entre amis par exemple, où ça fuse un peu de partout, et j'ai l'impression que je veux finir une histoire le plus vite possible parce que j'ai peur que les gens décrochent.

Stéphane : C'est vrai, c'est tout à fait vrai ça.

Julie : On a l'impression qu'on parle trop lentement et que si on ne finit pas notre phrase en deux minutes top chrono, les gens vont décrocher ou nous couper la parole ou passer à autre chose.

François Le Huche : Je voudrais vous proposer une chose, c'est de lire un livre qui s'appelle *Le goût des mots* de Françoise Héritier, parce que ce qui me frappe dans cette affaire, c'est que les mots ne sont pas aimés. Si vous commencez à aimer les mots, vous allez leur faire davantage de place. Dans le livre de Françoise Héritier, c'est fabuleux, elle vous présente des listes de mots qui ont des rapports, qui ont des mœurs, etc. Je voulais dire que si vous commencez à vous intéresser aux mœurs de ces personnes que sont les mots, ça vous fera beaucoup moins bredouiller. Alors bien-sûr, le fait de ralentir, c'est épouvantable, des mots cassés en syllabes, on comprend que ça vous les fasse détester davantage, et bravo pour les orthophonistes qui vous forcent à ralentir, c'est épouvantable ! Aimez les mots !

Intervenant 5 : Tout d'abord, je voudrais vous remercier tous les deux parce que, pendant très longtemps, j'ai pensé que j'étais bègue tout

simplement mais avec le temps, avec des recherches comme celle que nous écoutons aujourd'hui, j'ai vu que c'était plus un bredouillement que j'avais. Vos témoignages sont excellents car ce sont exactement les symptômes que j'ai depuis presque vingt ans maintenant. Donc je vous remercie parce que ça m'a éclairé sur ce que je pouvais avoir, je ne suis pas sûr, je ne suis pas orthophoniste, mais c'est proche de ce que j'ai en tous cas, donc merci beaucoup pour ça. Ma question est la suivante : J'ai pu voir que, vous deux, vous aviez des métiers qui incarnaient l'autorité, d'une certaine manière, et moi, dans ma carrière, en plus d'être artiste, je suis dans des métiers où je dois m'imposer en quelque sorte, et c'est très difficile parce que contrairement au bégaiement où on s'en rend compte très rapidement, ça se voit et ça s'entend très vite, dans un bredouillement, c'est plus sournois parce qu'on se dit : « il est stressé », c'est beaucoup moins compréhensible pour l'interlocuteur. D'une certaine manière, ça m'a souvent décrédibilisé dans mon statut d'autorité par rapport à un rôle managérial ou autre. Comment vous, dans vos métiers, vous avez réussi à faire comprendre ou à surmonter votre bredouillement ?

Stéphane : Moi, comme je vous l'ai dit, je pense que ça a sûrement joué négativement sur ma carrière parce que je pense qu'on a moins de force de conviction, maintenant ça a un peu changé, mais dans les années précédentes, il y a une dizaine d'années, j'ai l'impression que j'avais moins de force de conviction, de persuasion. J'ai l'impression que les mots ne sont pas placés comme il faut, en termes de poids du mot. Chaque mot doit pouvoir avoir sa place. Dans le bredouillement le mot est parfois coupé, parfois escamoté, parfois résumé à une syllabe ou à une espèce de son et, je pense, c'est mon idée, qu'on perd en crédibilité, on perd en poids, on perd en persuasion, en partie, je ne sais pas à quel degré mais ça a sûrement un effet. Moi je pense que quand j'ai perçu ça, quand je me suis aperçu de cette perte de puissance des mots, du sens du mot peut-être même, je me suis rendu compte qu'il fallait que je fasse quelque chose. C'est pour ça que j'ai entrepris de chercher, que la parole soit dans l'échange avec l'autre

et pas quelque chose de projeté sur l'autre, informe, et à lui de se débrouiller parce qu'en face, les gens recréent des phrases. Il faut savoir que, quand on écoute des bredouilleurs, celui en face essaie de comprendre, de faire des associations de mots, il a beaucoup de difficultés, ça lui demande un effort aussi et, au bout d'un moment il va dire : « Ok, il raconte des trucs, là, on laisse tomber ». C'est ça le risque mais on ne le perçoit pas trop. Ce n'est pas évident parce qu'on ne vous le dit pas forcément en face.

Intervenant 6 : Il m'a semblé comprendre, Docteur, que l'auto-écoute faisait partie de votre processus de correction. Or, chez Julie, il m'a semblé que c'était le contraire, ou est-ce que j'ai mal compris ?

Julie : Non, c'est vrai.

Intervenant 6 : Alors, comment se fait-il qu'il y ait deux choses qui semblent contradictoires ?

Marie-Eve : Je pense que c'est différent selon les personnes parce qu'il peut y avoir un trouble de l'auto-écoute mais pas toujours, il peut être important chez certaines personnes et pas chez d'autres. Par ailleurs, il y a chez Julie une tendance à trop s'écouter et à trop faire attention à sa parole, qui la bloque. Ça ne me paraît pas contradictoire quand on sait que pour chaque personne, c'est différent. Dans tous les troubles de la fluence, que ce soit le bégaiement, le bredouillement, il y a quand même des différences individuelles.

Elisabeth Vincent : Ce que je trouve intéressant, c'est que dans un cas, il n'y a effectivement pas d'auto-écoute et que dans l'autre il y a une hyper-auto-écoute. Dans quelle mesure, ce n'est pas le même phénomène inversé ?

Marie-Eve : En tous cas je pense que c'était important qu'on parle du bredouillement aujourd'hui, qu'on parle du fait que c'est un trouble qui peut être vraiment invalidant et qui peut vraiment mettre des

freins dans la communication. Qu'il est mal connu, mal perçu et que le travail c'est de diffuser cette connaissance.

Intervenant 7 : Je vais vous poser une question simple : quand on vous écoute, on a l'impression que vous êtes très tendus là, au niveau abdominal, alors on se dit : « oh, la la, il va buter ou elle va buter parce que là, franchement, ça va trop vite », le souffle est peut-être un petit peu contenu, alors je voulais savoir quel était votre vécu intérieur ? Parce que nous, du coup, ça nous stresse un peu.

Julie : Alors, là, on est devant cinq cents personnes et donc là, en effet, le thorax est un peu tendu... Mais, je ne sais pas si ça répond à votre question mais, ce que m'avait fait remarquer mon orthophoniste, c'est que le bredouillement ça peut être un élément d'une personnalité plus globale. C'est que moi, je suis... souvent on utilise le terme *speed*, je suis très active, je marche vite, je parle vite, je vis ma vie vite ! Elle me posait même la question, quand je joue au piano : « Est-ce que vous avez tendance à accélérer ? » et moi, j'accélère beaucoup au piano. En effet, je pense que c'est une partie de la solution. Je pense que le bredouillement, ça appartient aussi à qui on est. Donc moi, je ne pourrais jamais parler comme Luchini, aussi lentement que lui, je ne peux pas parce que ce n'est pas qui je suis. Ce qu'elle m'a fait comprendre, l'important, ce n'est pas de devenir Luchini, qui a une très belle fluence mais aussi la personnalité qui va avec, mais c'est juste d'arriver à ralentir un minimum pour que tous les mots puissent passer et être compris mais sans avoir la parole idéalisée que je cherchais et garder aussi mon rythme de parole qui m'appartient.

Marie-Eve : Oui mais peut-être qu'effectivement, là, c'est dans cette situation particulière. Parce que moi aussi j'ai le thorax tendu donc je pense que c'est un peu normal.

Stéphane : Parce que nous, on gaine aussi, en même temps, il faut le savoir !

Le programme RESTART (modèle des demandes et capacités) destiné aux enfants de maternelle qui bégaièrent (2 à 6 ans)

Marie-Christine Franken PhD

Centre Universitaire Erasmus, Hôpital pour enfants Sophia, Département d'Oto-rhino-laryngologie, Centre de la parole et de l'audition, Pays-Bas

Introduction

Les approches du traitement du bégaiement basées sur le Modèle des Demandes et Capacités ont été développées dans les années 1980. Elles reposent sur l'idée que « la fluidité disparaît lorsque les exigences environnementales et/ou personnelles dépassent les capacités cognitives, linguistiques, motrices ou émotionnelles de l'individu » (Adams, 1990, p. 135). À l'aide de ce modèle, l'hypothèse est faite que des changements spécifiques dans le domaine moteur, linguistique, émotionnel et cognitif chez un enfant qui bégaière et/ou dans son environnement entraîneront une réduction ou une disparition du bégaiement. En ce qui concerne le domaine émotionnel, Starkweather, Ridener Gottwald & Halfond (1990), entre autres, ont souligné l'importance d'augmenter la résilience émotionnelle face à un bégaiement. Au lieu de créer une « conspiration du silence », les parents étaient encouragés à parler ouvertement du bégaiement quand ils voyaient que leur enfant avait du mal à parler avec fluence. La désensibilisation des parents et des enfants lors des bégayages en modélisant des disfluences non

tendues constituait une partie importante du traitement. En général, l'accent était mis sur le conseil aux parents. Riley et Riley (1979, 2000) se sont également intéressés aux aspects du tempérament, notamment le perfectionnisme. Restart DCM a été construit à partir des travaux de ces auteurs, auxquels de nouveaux éléments ont été ajoutés.

L'approche Restart DCM est donc une version spécifique de traitement DCM. Elle a été développée dans le cadre du projet de recherche Rapport coût-efficacité du traitement basé sur le Modèle des Demandes et Capacités comparé au programme Lidcombe, connu sous le nom d'étude RESTART.

Etude d'efficacité

L'étude Restart a montré que le traitement par Restart DCM était aussi efficace que le programme Lidcombe. Dix-huit mois après le début du traitement (de Sonnevile-Koedoot, Stolk, Rietveld et Franken, 2015), environ 73% des enfants ne présentaient plus ou presque plus de symptômes de bégaiement. En outre, le pourcentage moyen de syllabes bégayées est passé de presque 6% au départ à un peu plus de 1% à la fin des dix-huit mois.

L'approche du traitement Restart DCM

Dans une approche de traitement DCM, il est supposé que le bégaiement survient quand un enfant tente une performance de parole au-delà de ses capacités réelles (compétences et aptitudes) requises pour parler de façon fluente. Le bégaiement est le résultat d'une inadéquation entre les exigences de la demande et les capacités de l'enfant pour exécuter cette tâche. Des capacités appropriées (habileté à parler avec une sensibilité normale aux disfluences, habileté à réguler les émotions) sont nécessaires pour résister aux demandes correspondantes (faire l'expérience d'être incapable de poursuivre son discours, supporter une forte excitation émotionnelle pendant un temps assez long). Le modèle des Demandes & Capacités est un cadre général permettant de faire des

prédictions sur les scénarios de communication susceptibles de déclencher des bégayages. Par exemple, un enfant avec un tempérament émotionnellement réactif peut réagir avec tension, évitement ou frustration au bégaiement. Un enfant ayant des problèmes de régulation émotionnelle peut rester en colère pendant des heures après avoir constaté que quelque chose a dépassé ses limites. Il peut aussi rester extrêmement excité pendant plusieurs jours après avoir entendu que la famille allait se rendre à Disneyland. DCM fournit une structure utile pour organiser les activités lors du traitement.

Comme expliqué, le modèle établit une distinction entre les demandes pour une parole fluide – environnementale ou auto-imposée par l'enfant, souvent inconsciemment – et les capacités pertinentes de l'enfant – à ce moment précis. Des exemples de demandes concernant une parole fluide sont : parler avec un débit de parole élevé et peu de pauses, parler tout en étant émotionnellement excité. Des exemples de capacités pertinentes sont : mettre en œuvre le mécanisme de la parole pour produire des sons, choisir les bons mots et composer des phrases, savoir ce qu'il est approprié de dire selon les circonstances. Ces capacités et compétences pertinentes pour parler de façon fluide évoluent à mesure que l'enfant grandit, avec un niveau de maîtrise différent selon les enfants.

NB : ce modèle n'implique aucun déficit, il se peut que les capacités de fluidité de l'enfant se situent dans les limites de la normale. Si le bégaiement est présent alors que les capacités se situent dans les limites normales, nous supposons que les demandes sont significativement plus élevées. Avant le traitement, une évaluation complète a lieu, élément indispensable de la démarche.

L'évaluation

Le but de l'évaluation de Restart DCM est d'évaluer les capacités et les demandes pertinentes pour parler de façon fluide. Les résultats permettront de formuler des objectifs de traitement, qui seront

considérés comme des hypothèses susceptibles d'accroître la fluidité de l'enfant. Pour cette conférence, nous traiterons du domaine émotionnel qui est important. Il s'agira en particulier de déterminer si un enfant est émotionnellement réactif (en général et en ce qui concerne la parole et le bégaiement en particulier) et si un enfant peut avoir besoin d'un temps relativement long pour réguler ses émotions.

Tout d'abord, la communication entre parents et enfants (jeux libres et jeux éducatifs, par exemple faire un puzzle), appelée interaction parent-enfant (PE), est enregistrée sur vidéo pendant environ 15 minutes. Cette interaction PE est analysée et évaluée à l'aide du formulaire d'Interaction Parent-Enfant (voir l'annexe 1 de la Méthode Restart DCM). La fréquence, le type et la sévérité du bégaiement sont également analysés lors de ces deux interactions. Le score SSI (Stuttering Severity Instrument, Riley, 1994) est calculé pour déterminer un indice de sévérité du bégaiement. En outre, plusieurs tests et évaluations standardisés sont administrés à l'enfant, tels que des tests de langage et d'articulation, l'OMAS (Riley & Riley, 1985), le Kiddy Cat (Vanryckeghem et Brutten, 2015), Child Behavior CheckList (CBCL, Achenbach). Une entrevue avec les parents est également prévue pour recueillir des informations concernant l'anamnèse.

Comme déjà dit, ces données sont collectées pour élaborer des hypothèses sur le fait que les demandes dépassent actuellement les capacités de l'enfant. Quelles sont les exigences qui semblent entraîner une pression dans la communication ? Quelles sont les capacités limitantes en ce moment ? Quels facteurs perturbent l'équilibre nécessaire entre les demandes et les capacités de l'enfant ?

Le traitement DCM – point de départ

Le traitement Restart DCM commence toujours par une réduction des demandes. Ces demandes peuvent être imposées par

l'environnement de l'enfant ou être imposées par l'enfant lui-même. L'orthophoniste reconnaît les émotions des parents et de l'enfant et les soutient en modélisant afin qu'ils aient le comportement le plus adapté pour réduire les demandes de fluence. Si nécessaire, les frères et sœurs, les enseignants, les soignants et d'autres personnes ayant une influence sur l'enfant sont formés. L'objectif visé est de créer les conditions dans lesquelles l'enfant peut parler avec fluidité dans les situations quotidiennes, en fonction de ses capacités à ce moment, et d'encourager l'enfant à parler dans ces conditions, à la suite de quoi un processus d'apprentissage est initié.

Un entraînement explicite des capacités de l'enfant ou un entraînement à un parler fluide peuvent être ajoutés à la thérapie après que la réduction des demandes a été traitée. Cependant, au cours de la phase d'entraînement des capacités, l'orthophoniste expert en fluidité doit également maintenir ce qui a été réalisé en termes de réduction de la demande. À cette fin, il/elle modélise pour les parents une élocution améliorant la fluidité, jusqu'à ce que les parents y arrivent sans le modèle. On sait que les parents disent que les ajustements qu'ils sont invités à faire dans leur communication – comme une articulation exceptionnellement lente – sont anormaux. En effet, ceux-ci sont anormaux : ce sont des ajustements temporaires destinés à rétablir un équilibre favorable chez l'enfant – c'est « le traitement ». S'ils ne sont plus nécessaires, les ajustements sont progressivement supprimés, comme nous venons de l'indiquer. Pour un aperçu de toutes les demandes et capacités motrices, linguistiques, émotionnelles et cognitives qui pourraient être pertinentes, veuillez consulter Franken & Putker-de Bruin (2007). Dans ce qui suit, seul le domaine émotionnel sera discuté en lien avec le thème du colloque.

Le traitement DCM – réduction des exigences émotionnelles

La réduction des exigences émotionnelles peut être nécessaire lorsque, sur la base de l'évaluation, des facteurs émotionnels apparaissent provoquer un bégaiement plus fréquent ou plus sévère.

Les parents apprendront à venir en aide au tempérament spécifique de l'enfant (réactivité émotionnelle et régulation). Si cela est pertinent, les parents apprendront à réagir de manière neutre et tolérante au bégaiement et modéliseront des disfluences détendues qui contribueront à réduire la sensibilité des parents et de l'enfant aux disfluences. En opposition à une « conspiration du silence », les parents apprendront à parler du bégaiement de l'enfant de manière neutre et sans porter de jugement, en faisant savoir à l'enfant que tout le monde peut avoir des difficultés de parole de temps en temps. Le parent assurera à l'enfant que le bégaiement est permis : « Tu apprends à parler ». L'enfant sera encouragé à dire ce qu'il veut dire, il est soutenu sans être forcé à parler. De plus, les parents seront conduits à laisser de la place aux réactions émotionnelles de l'enfant et à les identifier : mettre des mots sur les émotions aide souvent à les réguler. En outre, les parents apprendront à gérer les situations émotionnelles, notamment en utilisant des techniques de résolution de problèmes et en modélisant des comportements adaptés – même si tu n'es pas satisfait de ton jeu, tu peux quand même aller au bout de la partie. En outre, le parent pourra montrer à l'enfant comment se fixer des exigences réalistes. Ces questions seront discutées lors des séances avec les parents et, chaque fois que cela est possible, elles seront également modélisées par l'orthophoniste lors de ces séances.

Le traitement DCM – augmentation des capacités émotionnelles

Comme déjà exposé ci-dessus, au cours de la phase d'entraînement des capacités, le rôle de l'environnement reste la base de la thérapie pour améliorer la fluidité et constitue une composante obligatoire de chaque session de thérapie. Par conséquent, même pendant la phase d'augmentation des capacités émotionnelles de l'enfant pour parler de façon fluide, il faut continuer à réduire les demandes.

Si, même après avoir réduit les exigences émotionnelles, les facteurs émotionnels semblent encore contribuer à rendre le bégaiement plus sévère, il est possible de cibler les capacités émotionnelles de

l'enfant. Quand un enfant est extrêmement sensible au bégaiement (il réagit de manière fâchée ou frustrée, réagit avec de la tension, évite de parler ou de bégayer), entreprendre avec lui des exercices de désensibilisation au bégaiement sera pertinent. Les enfants qui sont facilement contrariés, excités, qui se replient rapidement ou qui s'autorégulent lentement en bégayant davantage, peuvent tirer profit de ces exercices. Ceux-ci visent à améliorer la reconnaissance de leur réactivité émotionnelle et à augmenter leur capacité d'autorégulation (adaptée au niveau de maturité de l'enfant). L'orthophoniste/expert en fluidité travaille en collaboration avec les parents pour atteindre les objectifs définis. Si un comportement doit être également appliqué par le parent à la maison, le thérapeute le modélise d'abord pour que le parent puisse ensuite le reproduire. Ce n'est que lorsque l'orthophoniste est certain que le parent a acquis une maîtrise correcte du comportement qu'il lui demande de le pratiquer à la maison.

Thérapie directe

Si, alors que les demandes ont été réduites et les capacités ont augmenté, l'enfant – de l'avis des parents, de l'orthophoniste et/ou de l'enfant – continue de présenter une parole anormalement bégayée, l'étape suivante consiste à démarrer un traitement direct des bégayages visant à l'utilisation de plus de disfluences « normales » par l'enfant. La modification de la parole bégayée se fera toujours de manière ludique et adaptée au niveau de développement de l'enfant. Au cours de cette phase, l'attention est portée aux aspects cognitifs et émotionnels des changements de comportement et des activités et jeux. L'équilibre entre les demandes et les capacités continue de jouer un rôle central. La tolérance au bégaiement reste également au centre de l'attention.

Fin du traitement

Le traitement sera progressivement réduit lorsque l'enfant aura retrouvé une parole fluide (pour les très jeunes enfants pendant

environ six semaines et pour les enfants plus âgés, de 4 ans 1/2 à 6 ans, environ trois à quatre mois) ou ne présentera que des disfluences occasionnelles et proches des disfluences normales (répétitions occasionnelles avec généralement une itération), lorsque les parents maîtrisent la mise en place d'un environnement qui améliore la fluidité, lorsque la parole de l'enfant est acceptable pour les parents, l'enfant et l'orthophoniste. Les parents doivent savoir quoi faire en cas de rechute.

Formation

Les cliniciens qui souhaitent pratiquer la thérapie RESTART DCM sont invités à suivre un atelier de deux jours (<https://restartdcm.nl/english-restart-dcm-workshops/>)

Références

Adams, M.R.(1990). The demands and capacities model I : Theoretical elaborations. *Journal of Fluency Disorders*, volume 15, Issue 3, June 1990, Pages 135-141.

Conture, E.G. (2001). *Stuttering. Its nature, diagnosis and treatment*. Boston : Allyn & Bacon.

Franken, M.C. & Putker-de Bruijn, D. (2007). Restart-DCM Method. Treatment protocol developed within the scope of the ZonMW project Cost-effectiveness of the Demands and Capacities Model based treatment compared to the Lidcombe programme of early stuttering intervention : Randomised trial. <https://restartdcm.nl/wp-content/uploads/2017/09/RESTART-DCM-Method-English.pdf>

de Sonnevile-Koedoot C, Stolk E, Rietveld T, Franken M-C (2015) Direct versus Indirect Treatment for Preschool Children who Stutter : The RESTART Randomized Trial. *PLoS ONE* 10(7) : e0133758. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0133758>

Gregory, H. and Hill, D. (1980). Stuttering therapy for children. In : W. Perkins (Ed.) Strategies in Stuttering Therapy. New York : Thieme-Stratton, Inc

Riley J. & Riley, G. (1979). A component model for diagnosing and treating children who stutter. Journal of Fluency Disorders, Volume 4, Issue 4, December 1979, Pages 279-293

Riley G. & Riley, J.(2000). A revised component model for diagnosing and treating children who stutter. Contemporary issues in communication sciences and disorders, 27, 188-199.

Starkweather, C.W., Ridener Gottwald, S. & Halfond, M.M. (1990). Stuttering Prevention. A clinical method. Englewood Cliffs : Prentice Hall.

Dépasser les peurs d'orthophoniste et de personne qui bégaie pour travailler ensemble, hors des sentiers battus

Laurent Lagarde (auteur du blog et du livre Goodbye Bégaïement), Christine Tournier (orthophoniste)

Christine (toute seule, stressée) : Bon, c'est bientôt à nous, bon, j'ai pas peur du tout, enfin si, juste un peu, enfin (regardant tout le monde) oh là là, tout ça ! Vous êtes nombreux ! Et fatigués !... (recommence à tourner en rond). Bon, pas de panique, elle dirait quoi Anne Marie Simon ? « Les trois P, peur, peur, peur ? » Il dirait quoi François Le Huche ? « Comportement tranquillisateur (geste) ».

Elles diraient quoi Hélène Vidal-Giraud et Marie Chabert ? « Oh la vache, mais tu vas y arriver très bien ».

Elle dirait quoi Patricia Oksenberg ? « Fais un peu d'humour ».

Elle dirait quoi Juliette De Chassey ? « La Christine que tu voudrais être, qu'est-ce qu'on la voit faire ? Ben, ça (se ronge les ongles) »

(tourne encore en rond) et Laurent, il dirait quoi Laurent ? Laurent ? T'es là ? J j j j e fffffffflippe un peu là, LAURENT ? (sort d'un côté de la scène).

Laurent (stressé également, arrive par l'autre côté) : Bon c'est à nous j'ai pas peur du tout. Enfin si, juste un peu. Ooooh ! Vous êtes nombreux ! Bon, pas de panique, elle dirait quoi Régine Lacroix-Neuberth ?

Lorsque tu parles à un public, tu dois être en état de dilatation et non de rétractation. Tu dois occuper l'espace, bouger, projeter ta voix, vraiment t'ouvrir aux autres. Quand tu es « rétracté », tu ne t'exprimes pas, tu ressens de la tension et tu ne donnes rien aux autres. Pense simplement « je suis rétracté » puis « je suis dilaté », tu verras immédiatement le changement dans ton corps et ton esprit.

Rétracté... Dilaté. Ah oui, ça va déjà mieux. Bon, il dirait quoi Alan Badmington ? Tu n'éviteras aucune situation de parole. Chaque prise de parole est une expérience, une opportunité de progresser. Alors, fonce !

Christine (revient par le premier côté) : Ah ben t'es là, je te cherchais, bon pas de panique, on est super bien préparés, tu te souviens, on devait remonter un peu dans le temps jusqu'en 2007...

Laurent : Oui, je m'en souviens, j'avais reçu un mail...

Christine : J'avais eu un appel d'une maman, son fils bégayait depuis une semaine, terrible, et elle voulait que je fasse partir ça, mais moi, je me disais « j'ai eu juste quelques heures de cours sur le bégaiement, je sais rien, c'est comme le permis le diplôme, c'est pas parce que tu l'as que tu sais conduire. Et puis je vais lui dire quoi moi à ce gamin ? « T'en fais pas ça passera ? » et à la maman « Ne dites surtout pas calme-toi respire prépare ta phrase » ???

Bonjour M. Lagarde, je suis orthophoniste à Lille et j'aime beaucoup ce que vous écrivez sur votre blog. Récemment j'ai eu un appel d'une maman dont l'enfant bégaye énormément, elle a elle-même beaucoup bégayé dans son enfance, auriez-vous quelques conseils pour que je puisse l'aider ?

Laurent : Moi c'était un peu pareil mais dans l'autre sens : je reçois un message d'un lecteur du blog. Il me demande conseil, il veut que

je l'aide. Mais moi j'écris juste des articles, je ne suis pas thérapeute. Je ne suis pas Christian Boisard !

Ensemble : Je ne suis pas légitime !!

Christine : Donc voilà à peu près notre état d'esprit quand on s'est connu. Ensuite, on a beaucoup causé par mail sur pas mal de thématiques en lien avec le bégaiement.

Ça nous amène aujourd'hui devant vous à faire un petit voyage dans nos conversations.

Dépasser ses peurs pour travailler ensemble, ça veut dire quoi ?

Laurent : Pour moi, c'était dépasser mes a priori sur les orthophonistes. J'avais connu une expérience personnelle négative, pas désagréable mais négative. Ensuite, j'avais suivi des stages chez « celui dont on ne doit pas dire le nom », qui n'est pas le plus grand promoteur de l'orthophonie... Sur les forums français de personnes qui bégaiant, l'image de l'orthophoniste était souvent malmenée, ce qui était normal puisqu'on y entendait que des gens n'ayant pas trouvé le bon orthophoniste. La séparation étanche personnes qui bégaiant/orthophonistes était aussi renforcée par l'absence, contrairement aux Etats-Unis, d'orthophonistes qui bégayent.

Il fallait aussi dépasser la peur d'avouer nos doutes, de dire qu'on ne savait pas. Christine était dans la position de thérapeute fraîchement diplômée, j'étais dans celle du blogueur fraîchement pas diplômé, donneur de conseils et de solutions. C'est ce dépassement qui a permis à nos échanges de fonctionner, le fait de ne pas prétendre détenir la vérité mais d'être dans une recherche permanente. En même temps, je pense qu'on ne s'est pas trop forcé ni l'un ni l'autre, nous sommes des spécialistes du doute !

Christine : De mon côté, j'ai surtout en mémoire des discussions sur les courants qui commencent à se dessiner en France, sur les

formations que je suivais et les cours que je commençais à donner à la fac, les formations sur le bégaiement ou le bredouillement que je commençais à animer.

Par exemple, en 2013 j'ai été amenée à proposer à l'université d'été de Lille une intervention sur le réseau des orthos qui animent des groupes dans la Métropole depuis 2007 (il y en a quelques-unes dans la salle) et pour le speech de présentation de mon intervention, on me demandait ceci :

Nous aurions besoin d'un positionnement théorique permettant de savoir si Vidal-Giraud et Chabert, Simon, Le Huche, Estienne, Monfrais-Pfauwadel, Vincent, Poulat et Gayraud, Aumont-Boucand, De Chasse, Oksenberg font partie du même courant (si oui lequel ? a-t-il un nom ? quelle est sa spécificité ? quel est son intérêt ?).

J'étais bien embêtée... Tu m'as répondu en me disant que ça pouvait être intéressant de se détacher de la notion de « courant », forcément limitante, pour se centrer sur le fait qu'on était un groupe de thérapeutes qui avait à cœur de proposer plusieurs approches pour que chaque patient puisse s'y retrouver, tu avais dit texto :

Vous êtes le melting-pot du bégaiement, la marmite crépitante qui s'enrichit chaque jour de nouveaux ingrédients pour créer la potion magique et gauloise du bégaiement, par Toutatix !

Il faut dire que la marmite du bégaiement, comme tu es tombé dedans quand tu étais petit, c'est plus facile...et moi simple mortelle, j'ai un peu de potion magique de temps en temps.

Laurent : De mon côté, ça m'a permis de savoir ce qui pouvait se passer dans un cabinet d'orthophonie, d'ouvrir la pièce de Barbe-Bleue... Mes seules références remontaient au siècle dernier... Par

exemple, j'ai fait une interview de Christine sur le dépistage précoce où je lui ai demandé d'expliquer ce qu'on entendait par là et en quoi cela consistait concrètement pour elle.

J'ai interviewé aussi d'autres orthophonistes et ça a permis de connaître un peu plus ce qui se faisait de leur côté et les nouveautés. Ça a contribué à enrichir le blog, qui jusque-là ne relayait que les témoignages de personnes qui bégaièrent. On passait d'une situation où les orthophonistes étaient entre eux et les personnes qui bégaièrent entre elles à une situation où on pouvait essayer de se comprendre et compléter nos observations.

Christine : Ça a coïncidé pour moi avec la période où j'étais déléguée APB dans le Nord, on discutait des Journées Mondiales du Bégaiement, tu commençais à intervenir dans ces JMB donc on parlait de la prise de parole, une fois encore de la légitimité de partir d'une situation particulière pour la généraliser un petit peu. J'avais souvent du mal à organiser des événements lors des JMB et tu m'encourageais pas mal, avec Adrien Mercier, mon co-délégué, d'ailleurs c'est à l'occasion d'une Journée Annuelle qu'on s'est rencontrés « en vrai », c'était une bonne façon de faire vivre le principe de parité de l'APB.

Laurent : Nous avons eu aussi des discussions autour de la notion de contrôle de la parole, d'utilisation ou pas des techniques, de ce que peut être une parole réellement fluide et authentique. A l'époque, sur un forum Internet anglo-saxon, l'application de techniques de fluence était remise en cause. Les personnes qui bégaièrent pointaient le risque de renforcer une parole non naturelle, de focaliser encore plus l'attention sur la parole. Par nos échanges, nous sommes arrivés à la conclusion que les techniques de fluence étaient une aide provisoire, comme les petites roues sur le vélo d'un enfant qu'on finit par retirer lorsqu'il a pris confiance et acquis des automatismes.

Christine : Oui, c'était et c'est toujours au centre de mon travail en cabinet libéral et de formatrice, cette recherche constante d'un équilibre entre le contrôle et le lâcher prise, ou plus exactement la recherche de ce qu'il faut contrôler pour être dans un mouvement de parole ajusté. Et puis dès le début j'ai très largement fait référence à tes articles que je faisais passer à mes patients, principalement le livre *Des fois je bégaye, le pamplemousse de Pam*, tes posts sur l'oral, le téléphone, les *25 choses que j'aurais voulu savoir*. Et aussi ma citation préférée : « les orthophonistes, c'est comme le wifi, plus tu t'éloignes et moins ça marche ! »

J'ai toujours bien aimé le mélange de sérieux et d'humour, le fait de pouvoir dédramatiser sans que ça vienne forcément de moi. D'ailleurs sur le ton de tes posts je me souviens des retours plutôt sévères d'un patient notamment : « J'aime pas, c'est pas drôle de bégayer, on dirait une promenade de santé ce texte, moi je galère à fond et penser positif, c'est vraiment pas mon karma ». Ce patient étant artiste peintre, les discussions que j'avais avec lui sur ce que tu mettais dans des posts ressemblaient à ça (image *La lutte de Jacob avec l'ange*). La question est de savoir qui de moi ou de mon patient est Jacob ou l'ange, mais en fait ce n'est ni l'un ni l'autre car cette histoire biblique parle avant tout de la lutte avec ses propres peurs, ce dont nous avons parlé toute la journée d'aujourd'hui.

Tous nos échanges me permettent d'argumenter en m'appuyant sur ta parole qui peut être perçue comme plus légitime puisque « c'est du vécu ». Encore très récemment j'ai discuté avec un patient qui devait passer un entretien d'embauche sur le thème de l'annonce (ou pas) de son bégaiement lors de l'entretien. Le fait de recourir à ton expérience était précieux pour appuyer ce que je pouvais dire. Sur ce thème les patients me font souvent le retour que je vis au pays des bisounours... On en revient à la question de la légitimité...

Laurent : Oui, grâce à nos échanges, nous sommes passés d'une situation où nous ne sentions pas légitimes, où nos connaissances

étaient partielles, biaisées par notre positionnement, à une situation où nous nous sentons mieux informés, plus équilibrés dans nos savoirs et plus légitimes. Au final, nous avons tricoté un lien original entre orthophoniste et personne qui bégaié, qui n'est pas thérapeutique mais à la fois professionnel et d'amitié, virtuel et réel, proche et lointain, toujours au service d'une meilleure compréhension du bégaiement et d'un meilleur accompagnement des personnes qui bégaié.

Voilà le temps de la CONCLUSION

Christine : Je ne sais pas travailler sans l'apport de ton blog. Pour moi c'est la meilleure ressource francophone sur le bégaiement et un outil précieux pour une parole crédible.

Laurent : Ces échanges avec Christine et d'autres orthophonistes sont essentiels. Ils complètent les témoignages de personnes qui bégaié par une vision extérieure du bégaiement et donc un plus grand recul. Leur expérience de praticien permet de nuancer les observations faites par certaines personnes qui bégaié et de rappeler qu'il n'y a pas de solution universelle.

Si je peux me permettre un conseil aux personnes qui bégaié, ne restez pas sur une expérience négative ne cultivez pas de rancœur vis à vis des orthophonistes. Les connaissances et l'expérience de prise en charge du bégaiement ont beaucoup progressé ces dernières années.

Auparavant, dans les réunions et colloques sur le bégaiement, les orthophonistes parlaient de nous. Aujourd'hui, ils parlent avec nous. Nous parlons ensemble et nous le démontrons pleinement sur cette scène aujourd'hui.

Christine : Et la suite, la prochaine peur à dépasser, c'est quoi ?

Laurent : S'appuyer sur notre expérience, et celle d'autres personnes ayant dépassé les mêmes peurs, pour former ensemble des thérapeutes et personnes qui bégaièrent. Oser se réunir et mélanger les rôles pour apprendre les uns des autres. Passer de la thérapie descendante à la thérapie collaborative. Concrètement, cela signifie co-animer des formations communes pour thérapeutes et personnes qui bégaièrent.

Christine : Tu veux dire venir de l'autre côté du bureau ? Pour qu'on travaille ensemble ? Mais ils vont dire quoi à la FNO ? Tu sais qu'on va se faire sacrément critiquer si on dit ça ?

Moment de silence. Christine et Laurent se regardent puis se tournent vers la salle.

Ensemble : Même pas peur !

"Peur de bégayer et adolescence"

Film de Patricia Oksenberg, orthophoniste

C'est avec beaucoup d'émotions que je vais vous présenter la vidéo que j'ai réalisée afin de parler de la peur de bégayer chez les adolescents.

Cette vidéo est un projet que j'ai proposé à des adolescents qui bégayaient fin mai 2017, dès que j'ai su le thème de ce colloque. Un projet est un formidable outil thérapeutique, peut-être un des plus puissant, car il implique les patients et le thérapeute dans une aventure commune qui va permettre à chaque patient de se distancier de son trouble, ici du bégaiement.

Pour les adolescents, l'idée d'un projet est tout à fait bienvenue car l'adolescence est l'âge le plus créatif de la vie et le fait de travailler avec d'autres adolescents leur est familier et agréable. Le fait de travailler avec d'autres adolescents qui bégayaient est rassurant.

Le scénario de la vidéo a été discuté avec le groupe, des idées ont été ajoutées d'autres retirées. Puis nous avons commencé le tournage, les rushs ont été visionnés, critiqués, certaines scènes ont été tournées à nouveau, d'autres éliminées.

Durant ces périodes de tournages et de montages, les adolescents étaient bien conscients de faire des exercices de fluence de façon intensive qu'ils n'aiment pas trop d'habitude, mais tout à coup ils adoraient cela. Parfois ils se rendaient compte qu'ils parlaient trop faiblement, ou trop vite et nous devions tourner à nouveau la séquence.

Pour moi le montage m'a permis de mieux connaître leur bégaiement, et les découpages des séquences de visualiser les micromouvements préphonatoires invisibles lorsqu'ils me parlent. J'avais été sensibilisée par les micromouvements en préphonatoire grâce à une recherche menée par le Suédois Per Alm¹ que j'ai entendu présenter en 2015 et avec qui je suis restée en contact. Les adolescents ont été très intéressés par cette recherche. Ils ont souhaité visionner les rushes, beaucoup ont pu mieux appréhender leur parole et progresser.

Il y a enfin un indéniable mieux-être chez les adolescents grâce à ce travail mené sur 6 mois et à leur implication inouïe. Ce projet leur a donné une meilleure confiance en eux et le plaisir de se regarder parler. Le bienfait psychique a été validé par tous les ados et même par leurs parents venus voir la vidéo finie. Ils ont trouvé que cela leur faisait du bien de voir leurs enfants parler de leur bégaiement.

Un jour, un adolescent m'a demandé en arrivant à sa séance, « Au fait, c'est à rendre quand la vidéo ? », « En mars lui ai-je répondu après un moment de surprise » « Ok, me dit-il, on a le temps ». Je me suis rendu compte à quel point ce travail faisait partie désormais de leur vie et de la mienne.

Vous avez entendu parler de la peur du bégaiement durant toute la journée, moi, je vais vous parler de ma propre peur de vous parler ce soir, de dire tout ce que j'ai à dire, de ma peur de passer en dernier, de voir partir le public. Mais surtout de ma peur de m'exposer, de me dévoiler avec ma vidéo, car une vidéo c'est comme un texte qu'on écrit, ou un dessin qu'on élabore, c'est très personnel et on y met toujours beaucoup de soi.

En ce qui concerne la peur de bégayer, je laisse parler les ados.

¹ Neurosciences recherche de Per Alm (Suède) conférence IFA juillet 2015 « Qu'est-ce que bégayer ? »

La peur de bégayer

*La peur de bégayer
Te fais bégayer
Alors tu penses à ton bégaiement
Tout le temps
Même
Quand tu ne parles pas
Tu veux parler
Tu as peur
Tu parles
Tu as peur
On te pose une question
Tu as peur
On attend ta réponse
Tu as peur
Tu ne bégaies même pas
Tu as peur quand même*

*Alors les gens te disent :
C'est très mignon
Ça ne me gêne pas du tout ton bégaiement
Ça ne s'entend pas
C'est dans ta tête
Tu ramènes tout à ton bégaiement
Moi aussi j'ai peur de parler... parfois
Tu n'as qu'à parler lentement
Prends ton temps
Ça aurait pu être pire
Arrête de te crispier
Ne stresse pas*

*Et là ça devient vraiment pire !
Parce que si tu pouvais arrêter
Tu le ferais !
Tu écoutes
Mais ça t'énerve
Ça te saoule
Tu te contractes
Tu as trop chaud
Tu as une boule au ventre
Tu as le cœur qui bat trop vite
Tu n'écoutes plus personne
Tu t'enfermes dans tes pensées
Tu paniques
Tu préfères te taire
Tu ne réponds plus en cours*

*Si tu penses à ta peur
Tu renforces ta peur
Et ça c'est très énervant
Parce que tu sais
Que c'est irrationnel
Tu commences à avoir peur
D'avoir peur de bégayer
Truc de dingue non ?*

STOP !

*Alors, il y a des solutions
Pense à celui qui t'écoute
Tu le regardes
Tu lui souris
Tu le rassures
Tu te sens fort
Tu te sens fier*

*Tu te décentres de ton bégaiement
Affirme-toi
Bonjour je m'appelle ... et parfois je bégaie !
Tu n'as plus peur de bégayer*

Publications de l'Association Parole Bégaiement

Actes des colloques

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

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

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

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

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

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

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

Autres ouvrages de l'Association Parole Bégaiement

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

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

En partenariat avec les éditions Milan

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

APB Editions 2018
www.begaielement.org
ISBN 978-2-951-86178-7

Peur de bégayer, bégayer de peur

Le 8ème colloque organisé par l'Association Parole Bégaiement a réuni des personnes qui bégaiant ou qui bredouillent, des thérapeutes et des chercheurs autour du thème « *Peur de bégayer, bégayer de peur* ». Les témoignages et les communications abordent de façon complémentaire les différentes facettes de cette peur qui apparaît comme une émotion centrale, pouvant aller de la simple appréhension à la panique. Autour d'elle se greffent des conduites - principalement d'évitement - qui impactent le trouble jusqu'à en devenir parfois l'élément essentiel, au prix d'une grande souffrance. Qu'en est-il de cette peur ? Est-elle constitutive du trouble ? En est-elle une conséquence ? Peut-elle avoir une incidence sur son apparition ? Peut-on sortir du bégaiement/bredouillement sans faire face à sa peur ? Toutes ces questions sont reprises lors de ce colloque qui a été également l'occasion de faire le point sur les recherches et les avancées thérapeutiques au niveau mondial avec la présence d'invités internationaux.

Conférenciers invités : Dr Marie-Christine Franken, (Pays-Bas), Dr Kurt Eggers (Belgique), Vincent Gérard (Belgique), Dr Jean-Christophe Seznez (Paris)

Intervenants : Véronique Aumont-Boucand, Tidiane Ba, Mounah Bizri, Juliette de Chassey, Bertrand de Wolf, Laure Drutel, Marie-Eve Dumas, Fabrice Hirsch, Roselyne Huriez, Laurent Lagarde, Olivier Le Borgne, Joan Le Scornec, Michel Paperman, Alain Paute, Julie Pesty, Patricia Oksenberg, Véronique Souffront, Christine Tournier, Vincent Valdelièvre, Stéphane Vignes, Elisabeth Vincent.