

Quatre chemins pour tâcher d'en finir avec le bégaiement

François Le Huche

Quatre chemins qui parfois s'entrecroisent, se présentent à toute personne adulte qui souffrant du bégaiement décide d'échapper à son emprise ou d'en finir avec lui : celui de l'éradication, celui de la palliation, celui du contrôle, celui de la guérison.

Selon ***l'option éradication*** on se propose d'éliminer radicalement les achoppements caractéristiques du bégaiement en apprenant à maîtriser volontairement le rythme de sa parole grâce à divers procédés faisant appel par exemple au mouvement des doigts ou à la crispation d'un biceps marquant chaque syllabe, ou à la mise en œuvre de modes respiratoires particuliers.

C'est l'option la plus ancienne, déjà préconisée en France, par le Docteur Colombat en 1848. Elle présente l'avantage d'un résultat rapide et spectaculaire. Malheureusement, elle demande beaucoup d'effort et de persévérance pour être maintenue indéfiniment. Par ailleurs la préoccupation plus ou moins constante du détail d'exécution de la parole, réduit l'expressivité de celle-ci et perturbe gravement la relation d'échange qui s'instaure normalement entre les personnes qui se parlent¹. De plus, l'éviction totale des dysfluences, ne correspond pas à une parole normale. La parole normale bégaie par moment même si bien des personnes bègues disent que « Là ce n'est pas vraiment la même chose ! » Elle bégaie et notamment quand la pensée hésite, ce qu'il n'est pas toujours opportun de chercher à dissimuler.

Malgré toutes ces réserves il faut bien admettre qu'un certain nombre de personnes bègues se trouvent satisfaits de cette option éradication.

L'option palliation consiste à proposer au sujet, un traitement, des pratiques ou des procédés destinés à pallier chez lui le symptôme bégaiement sans l'aborder directement en tant que trouble de la parole, mais en intervenant au niveau des difficultés psychomotrices, des troubles neurologiques ou des problèmes psychologiques supposés faire le lit du bégaiement.

Dans le cadre de cette option, on trouve d'abord les traitements médicamenteux, l'acupuncture, les cures thermales et les appareillage exploitant les effets de la stimulation auditives (DAF et masque d'Edimbourg). On trouve encore l'entraînement respiratoire et certaines pratiques artistiques comme le théâtre ou le chant qui contrairement aux précédentes, nécessitent une implication plus ou moins forte du sujet. On peut y placer enfin la relaxation psychomotrice et les psychothérapies cognitivo-comportementales. Certains de ces traitements, de ces pratiques ou de ces procédés peuvent sans l'avoir expressément cherché, amener parfois la guérison complète. Mais ils gagnent le plus souvent à ne pas être utilisés isolément ou de façon systématique.

L'option contrôle, se propose d'apprivoiser le bégaiement, en apprenant à l'atténuer, à le vivre de façon plus détendue, en sachant l'éviter complètement quand c'est nécessaire, grâce à des techniques de fluence apprises en séance et qui devront être secondairement transférées dans la vie où leur mise en œuvre se fera de façon de plus en plus automatique. Il s'agit en fait d'apporter des modifications concernant le rythme et l'articulation de la parole ainsi que les achoppements eux mêmes, en s'aidant éventuellement d'exercices de relaxation et de respiration. Parallèlement, on envisage d'éliminer progressivement la crainte du bégaiement et de réduire les attitudes réactionnelles handicapantes (la partie immergée de l'iceberg représentant le bégaiement) par un travail de désensibilisation, faisant appel à des jeux de rôles ou à tout autre technique cognitivo-comportementales.

L'objectif à atteindre est que ce bégaiement régresse, mais surtout qu'il cesse d'être un obstacle à une vie en tout point normale. Un résultat satisfaisant est obtenu quand le sujet (et son entourage)

constate que certes il bégaie encore peut-être, mais modérément ou même de moins en moins, et que cela ne l'empêche pas de dire ce qu'il veut quand il veut et de mener sa vie comme il l'entend. Selon cette option, l'idée de guérison est en général, nettement mise en doute. Le sujet est le plus souvent averti qu'une certaine vigilance devra être observée tout au long de la vie, et que des rechutes de son bégaiement sont possibles nécessitant la reprise du traitement.

L'efficacité du traitement selon l'option contrôle n'est plus à démontrer, c'est l'option qui est actuellement la plus souvent proposée dans le monde par les thérapeutes du bégaiement. Insistons sur le fait qu'elle demande une grande compétence technique et la maîtrise de tout un éventail de moyens thérapeutiques... Ça ne s'improvise pas !

L'option guérison vise à obtenir, grâce à un entraînement approprié une parole réellement normale c'est à dire ne comportant pas plus de dysfluences que la parole ordinaire et ne nécessitant aucune attention particulière à elle même au moment de l'usage, toute incertitude sur le bon déroulement immédiat et à long terme de la parole ayant par ailleurs complètement disparu.

Le traitement selon cette option se différencie essentiellement de celui proposé dans l'option précédente en ce qu'il ne propose pas au sujet d'acquérir des techniques de fluence à transférer secondairement dans la vie. En réalité, il ne s'intéresse pas directement aux accidents de la parole mais s'efforce plutôt de remettre en place les mécanismes physiques et psychologiques normaux de celle-ci dans le contexte d'une interaction langagière naturelle avec l'interlocuteur. La théorie des six distorsions (ou malfaçons) fondamentales de la parole bègue sert ici de fil conducteur. Dans le cadre de cette option, la réduction complète des six distorsions en question constitue l'essentiel du chemin vers la guérison.

Ce traitement comporte un entraînement systématique, d'abord en séance puis chez soi quelques minutes par jour, d'exercices de relaxation (ou plus exactement de gestion de l'énergie psychomotrice), de gestion du souffle, d'assouplissement et de rectification articulaire soutenue par une initiation à la phonétique. Une place importante est faite ensuite à l'interaction langagière au moyen d'exercices spécifiques sous forme par exemple d'un dessin à faire réaliser. Contrairement aux jeux de rôle, ces exercices mettent le sujet en situation de communication non pas fictive mais réelle. Les jeux de rôle et la réduction des attitudes réactionnelles handicapantes par des techniques de désensibilisation, – plus spécifiques de l'option contrôle – peuvent parfaitement s'intégrer cependant à cette option guérison.

Notons que la guérison complète n'intervient en fait que dans un cas sur deux environ. Mais il est rare que le traitement orienté de cette façon n'apporte pas au moins une amélioration substantielle.

Comme pour l'option contrôle, la pratique du traitement selon l'option guérison nécessite de la part du thérapeute une formation spécifique.