

# TEMOIGNAGE

Je ne me souviens plus à quel âge j'ai bégayé...Depuis le début de l'apprentissage de la parole? Mes proches me disent que c'est vers l'âge de 5ans. En tous cas, je me souviens qu'au CP je bégayais déjà.

J'ai bientôt 65 ans et pour la première fois, je ressens le besoin de raconter mon parcours.

Aujourd'hui, je m'en suis sorti, enfin presque....car on ne guérit jamais complètement du bégaiement mais on apprend à vivre avec. Mais avant d'y arriver que de souffrances! D'ailleurs pourquoi tant de souffrances pour un handicap apparemment si léger? Est-ce parce que le bégaiement est le seul handicap dont on se moque?

## **L'enfance :**

Reprenons, j'ai 5-6 ans, je vivais au Maroc et le seul souvenir de cette époque est que mes parents m'ont amené chez une psychologue suisse qui m'a fait dessiner et jouer puis ensuite, elle leur a parlé. A ce jour, je ne sais pas ce qu'elle leur a dit, je n'ai jamais, de leur vivant, posé de questions à mes parents.

Scolarité classique en primaire, je n'ai pas le souvenir que mes camarades se moquaient de moi mais ce dont je me souviens c'est que mon entourage n'arrêtait pas de me dire : « parle doucement, articule ». Plus on me répétait cette phrase et plus je bloquais, ce qui avait le don de m'énerver. J'avais envie de leur dire : « arrêtez ! Vous ne comprenez pas que je n'y peux rien ! Que ça vient de .... Je ne sais pas d'ou ça vient...Mais je souffre- il y a un goulot d'étranglement, Je bloque»

## **L'adolescence :**

A 14ans, j'ai continué mes études à Strasbourg. Adolescent j'étais d'une timidité maladive peut-être en relation avec mon bégaiement? Je changeais de trottoir pour ne pas dire bonjour à une connaissance, j'avais honte de rentrer dans un magasin pour demander un prix et lorsque je devais y entrer pour acheter, par exemple, une baguette, je me testais avant pour savoir si ma question serait fluide, j'avais tout le temps peur...peur....peur.... de bégayer. Je me sentais très inférieur aux ados de mon âge.

Ceci dit, avec certaines personnes ou sur certains sujets que je maîtrisais parfaitement, je ne bégayais quasiment pas.

L'origine du bégaiement est-il le manque d'assurance donc psychique ou organique ou les deux ?

Le deuxième trait de caractère dominant est une hyper émotivité.

Je devenais tout rouge et je suffoquais intérieurement.

Sensibilité maladive, la moindre anicroche devenait une boucle obsessionnelle qui se répétait en continu. Aujourd'hui, ce trait, bien qu'atténué et maîtrisé est encore présent.

Pourtant, malgré ce handicap et ce sentiment d'infériorité, j'avais une **violente rage intérieure** de vaincre cet handicap et de vouloir être le meilleur.

## **L'âge adulte :**

J'ai rencontré ma femme à l'âge de 17ans, ce fut le coup de foudre. Mais ma timidité était telle que j'ai mis un an avant d'oser l'aborder et encore ce fut grâce à l'entremise d'une tierce personne.

Nous nous sommes mariés à l'âge de 22 ans et nous avons eu 3 beaux enfants. Auprès de ma femme, j'ai toujours senti un soutien inconditionnel.

J'ai toujours souhaité être dentiste, ou plutôt depuis mon enfance, mes parents m'ont fortement influencé sur le choix de cette profession. Le cursus de ces études ne nécessitait aucun examen oral, ouf !

Par contre, lors de ma soutenance de thèse, j'ai dû présenter oralement mes conclusions devant un jury de 3 professeurs et de ma famille. Ce fut un calvaire. J'ai bégayé sur chaque mot...J'ai mis 20 minutes au lieu de 10. J'en garde un souvenir douloureux.

Encore aujourd'hui, lorsque je parle devant une personne que j'estime plus compétente que moi, je bégaye. Ah, le regard de l'autre!

Ma fille à l'âge de 4-5ans à commencer à bégayer. Panique ! Angoisse! Etait-ce un transfert? Avec l'aide d'une amie psychologue et d'une orthophoniste, le problème a été rapidement résolu.

### **Les activités professionnelles :**

Pris de passion pour mon métier, j'ai ouvert un cabinet dentaire et j'ai, parallèlement, consacré bénévolement une journée à la formation pratique des étudiants à la faculté dentaire.

Puis, j'ai donné mes premiers cours en amphithéâtre devant une centaine d'étudiants et je bégayais parfois très fort. Dans ces moments difficiles, il y avait un silence total et je n'ai entendu aucun rire, aucune moquerie. Je ne sais pas ce qui se disait entre eux après les cours.

Mais je devais compenser cet handicap par un support visuel de très haute qualité. Tout ce que je disais était illustré en diapositives. Chaque heure de cours me demandait plus de 50 heures de préparation. Je voulais que les étudiants se focalisent surtout sur des images de façon à ce que mes paroles soient secondaires. La forme devenait plus importante que le fond.

Je commençais à avoir des revenus qui m'ont permis de consulter des analystes. Le résultat était décevant, je n'avais pas envie de revenir en arrière, de parler de mes parents, à qui je reprochais secrètement une erreur d'éducation. Il fallait bien que je trouve un coupable. Plus tard, j'ai compris que cela n'avait rien avoir avec mes parents. Je les avais injustement accusé.

Puis un jour, un ami m'a fait l'éloge d'un thérapeute comportementaliste qui exerçait à plus de 100km de Strasbourg.

Avant même de m'y rendre, J'avais tellement envie de m'en sortir que je suis entré dans une sorte d'exaltation. J'étais persuadé que cette personne allait résoudre mon problème.

Ce psychologue comportementaliste n'a pas cherché à fouiller mon passé mais plutôt à m'indiquer une ligne de vie. En effet, étant perfectionniste, je n'étais jamais satisfait de mon travail.

Aujourd'hui, je suis un optimiste éternellement insatisfait c'est à dire qu'aujourd'hui je suis insatisfait d'un résultat mais je ferai mieux demain. Le lendemain, ce n'est pas encore ça mais le surlendemain j'arriverai à faire encore mieux.

Ce psychologue, à l'aide d'entretiens puis par hypnose en fin de séances a réussi en quelques mois à me rendre plus serein. J'ai pu assumer mes imperfections et surtout à moins bégayer.

En parallèle, j'ai passé plusieurs diplômes, puis soutenu une deuxième thèse de recherche pour finalement passer et réussir le concours de Maître de Conférences des Universités.

Quelle ironie !!! Quel titre ! Maître de Conférences ! J'en ai souvent ris intérieurement, je me moquais de moi.

Puis j'ai commencé à vraiment donner des conférences un peu partout en France et dans plusieurs pays francophones.

Au début, je m'aidais en prenant un bêta bloquant avant mes présentations. Le pis était et est encore, la conférence du congrès nationale annuelle à Paris devant plus de 1000 personnes.

Je trébuchais mais avec l'expérience on apprend à camoufler, à transformer le bégaiement en bredouillage. A connaître les lettres en début de phrase qui font bégayer, à changer de mot au tout dernier moment, à faire semblant de réfléchir etc...Au fur et à mesure la confiance s'installe.

Aujourd'hui, je bégaye très peu et lorsque cela se produit c'est léger au point que plus personne ne s'en aperçoit.

Je ne prends plus aucun cachet même lorsque je dois parler devant des centaines personnes.

### **Le déni :**

Je viens de relire ce texte et je m'aperçois que j'ai souvent cité le mot bégaiement. Et pourtant, jusqu' il y a à peine 2ans, je n'ai jamais reconnu que j'étais **bègue!**

Je bégayais sans être bègue !? D'ailleurs, je n'ai jamais rien lu sur le bégaiement, je n'ai jamais fouillé sur internet ni cherché à entrer en contact avec d'autres personnes dans le même cas.

Il y avait de ma part, un déni complet.

Puis un soir en regardant une émission de critique cinématographique à la télévision, on diffusait des extraits et commentaires du film « Le discours d'un roi ». Je me suis précipité à mon bureau et j'ai écrit en gros et en gras :

« **JE SUIS BEGUE** ». Puis j'ai tapé bègue et bégaiement et j'ai découvert l' APB. Je me suis rendu à une réunion et j'ai adhéré à cette association.

C'est aussi la première fois que me prend l'envie d'écrire un témoignage.

### **Aujourd'hui :**

Au risque de me répéter, aujourd'hui, je suis plus serein vis à vis de cet handicap, ce n'est plus un drame. Je pense qu'il ne disparaîtra jamais complètement. Lorsqu'il m'arrive de buter sur un mot, je suis un peu gêné mais je ne ressens plus la même souffrance.

Cela dit, lorsque je visionne un film comme le discours d'un roi ou une émission qui montre la souffrance des bègues, j'éclate en sanglots. Ce qui veut bien dire que ma sérénité actuelle ne cicatrise pas les souffrances passées.

J'ai aussi constaté que lorsque je me replonge dans l'ambiance bégaiement en lisant par exemple des témoignages, les jours suivants, mon bégaiement est un peu plus important.

Et enfin, lorsque je parle une langue étrangère que je ne maîtrise pas, le bégaiement revient en force. De même en conférence, si je ne maîtrise pas parfaitement un point précis, je bégaye.

A la lecture de certains articles scientifiques, l'origine du bégaiement reste flou mais au vu de mon parcours, je pense qu'elle est essentiellement psychique. Il diminuerait avec l'âge, donc avec la confiance en soi ?

Mais surtout et c'est le plus important, le bégaiement chez les jeunes enfants peut être aujourd'hui corrigé par des traitements chez l'orthophoniste

René SERFATY