



PAROLE BÉGALEMENT

Sommaire

Écrits libres	2
Mots dits 6	
Dossier 8	
Mots cœurs	12
Mots cris 14	

Dossier

Bégalement et isolement

1er semestre 2013

Lettre N°65

Editorial

L'isolement des personnes qui bégaiement

Il y a bientôt 9 ans, je prenais mon bégaiement en main et commençais une thérapie auprès d'une orthophoniste spécialisée dans le bégaiement, envoyée vers elle par une jeune orthophoniste stagiaire du CHU de Nantes, après un bilan orthophonique éprouvant. C'était la première fois que je confiais un vécu si douloureux et je me croyais bien seule.

Je suis très consciente aujourd'hui, que c'est bien l'isolement que je m'étais imposée petit à petit et qui me devenait insurmontable, qui m'a conduit à démarrer une thérapie et non pas le bégaiement en lui-même.

Paradoxalement je voulais taire mon bégaiement à tout prix et en même temps j'avais en moi un besoin vital de dire la souffrance, celle de la honte, des non-dits, des frustrations.

Il était grand temps de regarder les choses en face et de ne plus fuir la réalité.

Grâce à cette orthophoniste, s'est établie petit à petit une relation de confiance, si importante dans cette démarche, car décortiquer le bégaiement pour mieux le comprendre et le traiter, c'est aussi remettre en question toute une partie intime de son être. C'est aussi commencer un long cheminement vers une meilleure estime de soi et vers l'acceptation du bégaiement. Cette acceptation étant la condition nécessaire vers le mieux vivre et pourquoi pas la guérison.

On ne peut rien pour ce que l'on refuse.

À partir de ce moment-là, j'ai aussi découvert l'APB et je ne m'attendais pas à trouver dans cette association tant de personnes intéressées, passionnées par le bégaiement : des

Conception

ISSN : 1969-0754

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

Directeur de la publication :

Jean Marvaud

jean.marvaud@orange.fr

Rédacteur :

Yan-Eric de Frayssinet

amaline@club-internet.fr

Comité de lecture

Olivier Humez. Jean Marvaud. François

Le Huche. Daniel Poussin. Anne-Marie

Simon.

Impression :

CMS, 2 rue Malbec

31000 Toulouse.

Conception, réalisation :

Association Parole Bégaiement

BP 200 11

92 340 Bourg la Reine.

Numéro AZUR :

0 810 800 470

Téléphone et télécopie :

01 46 65 36 39

Courriel :

contact@begalement.org

Site Internet :

<http://www.begalement.org>

Ecrits Libres

thérapeutes, des personnes bègues s'investissant pour « cette cause », osant parler, informer, soutenir. Jamais auparavant, je n'avais cherché à m'informer de l'existence d'une telle association. Que de temps perdu !

Petit à petit des liens se sont tissés, j'ai eu envie de m'investir aussi, et ce fut le début de moments forts et de belles rencontres, même si le bégaiement me fait encore hésitante en certaines occasions.

Il m'est apparu aussi une évidence de m'investir dans la création du groupe de self help de Nantes, car j'avais trouvé énormément de bienfaits à pouvoir parler librement de ce que j'avais voulu taire pendant si longtemps. Parler et partager, quelle libération !!

Grâce à ce long cheminement, j'ai pu parler de mon bégaiement à mon entourage proche et moins proche, ça n'a pas été toujours facile, mais j'ai toujours eu des retours très positifs, gagnant chaque fois un peu de confiance.

Nous devons absolument tout faire pour ne pas vivre le bégaiement comme un tabou, ce que j'ai fait trop longtemps, et plutôt considérer ce trouble comme une pathologie « normale » afin de pouvoir en parler simplement.

Au mois de juillet dernier, j'ai participé pour une journée, au congrès international de l'IFA à Tours, des thérapeutes et

chercheurs venaient du monde entier présenter leurs travaux et les avancées réalisées en matière de « bégaiement » et même si je n'ai retenu que les grandes lignes de leurs recherches, leur propos étant souvent très scientifiques pour ma petite tête, j'ai surtout découvert avec enthousiasme, tout l'intérêt qu'ils portaient au bégaiement et aux personnes qui bégaiant.

Alors j'ai vraiment envie de dire à ceux qui hésitent encore à démarrer une thérapie, à parler de leur bégaiement et surtout à ceux qui se sentent isolés :

Orientez-vous vers l'orthophonie spécialisée.

Venez rejoindre notre association, lors des JMB, lors des journées annuelles où tout autre événement.

Oser franchir la porte d'un self-help,

Osez parler de votre bégaiement autour de vous, faites confiance aux autres, et puis faites-vous confiance, et vous découvrirez, comme moi, qu'on est bien loin d'être seul avec son bégaiement.

■
Françoise Doceul

Une cause du bégaiement ?

Dans la LPB n° 60, François Le Huiche soulève la question de la formulation « servir la cause du bégaiement » : « Cette formulation – déjà plusieurs fois rencontrée ailleurs – m'a d'abord fait sourire. Ne faut-il pas dire plutôt : *sert la cause des personnes bègues* ? Et ne serait-ce là qu'une faute de langage ? Pas si sûr !

Derrière ce « servir la cause du bégaiement » il y a sans doute le sentiment sous-jacent de la puissance terrifiante et sous-estimée de cette bête sauvage insaisissable et maléfique... qu'il peut être magnifique heureusement d'appriivoiser et de transmuter en tout ce qu'il vous plaira. Simple hypothèse.

J'ai été assez surpris de ces adjectifs à la suite de mon article, avec lequel ils me sont apparus peu en résonance, et que ce débat, au demeurant intéressant, soit soulevé de cette manière. Sur le fond, la question se pose et merci à François de l'avoir évoquée.

Est-il opportun de parler de cause du bégaiement ? Le contenu « bégaiement » emporte une large adhésion et il est désormais bien banalisé. À commencer par notre chère association, l'Association Parole Bégaiement (et non Association des personnes bègues), dont François tu es un membre fondateur. Certains membres de l'APB n'hésitent pas, ainsi, il est vrai, à se définir comme « militants de la cause du bégaiement ». Quid encore et surtout de la Journée mondiale du Bégaiement ? Qui porte à considérer, elle aussi, que la question centrale est le bégaiement plutôt que les personnes bègues, et par là induit une cause du bégaiement. Prise à la lettre, pourtant, cette formulation peut apparaître un brin paradoxale.

Qu'en est-il « chez les autres » ? Sur la question de ces journées mondiales, à y regarder de plus près, la question apparaît peu tranchée. 2 aspects sont en cause.

1) D'abord, comme interroge François, convient-il d'évoquer les personnes,

les patients, plutôt que le trouble ?

On trouve Journée mondiale des lépreux, des aveugles ou malvoyants, ou encore des sourds, mais, Journée mondiale du handicap, du diabète, de l'hémophilie, ou encore de la sclérose en plaques.

Journée mondiale des bégues ou des personnes bégues, pourquoi pas ?

Se pose alors toutefois, surtout quand on substantive et que l'on supprime le mot « personnes », la question de l'identification, de l'étiquetage de ces groupes de population et de leur réduction au trouble ou au mal dont elles souffrent.

2) Ensuite, quand c'est le trouble qui est évoqué, ce qui semble être la majorité des cas, convient-il de préciser qu'il s'agit d'une « lutte contre » ou encore d'une « sensibilisation » ?

Là aussi, le débat apparait peu tranché. On relève ainsi Journée mondiale contre le cancer, de lutte contre le sida ou la tuberculose, de sensibilisation à l'autisme, mais, comme on vient de les évoquer, Journée mondiale du handicap, du diabète, de l'hémophilie...

Je remarque ici avec intérêt le terme « sensibilisation », tant la « lutte » et le « combat », corroborant la dualité, ont montré leur inefficacité et leur propension à entretenir un mal, ce qui est particulière-

ment vrai dans le cas du bégaiement.

Y aurait-il un critère qui inciterait à ne pas se contenter de nommer le mal et à préciser qu'il s'agit d'une lutte contre ou d'une sensibilisation ?

J'ai le souvenir, à l'occasion de la JMB, d'avoir entendu ce débat soulevé une ou deux fois. Mais les avis semblent partagés et l'importance de la question plutôt relative.

Ces considérations faites, une synthèse pourrait être : « Journée mondiale de sensibilisation au bégaiement / à la situation des personnes bégues », la deuxième proposition paraissant moins attractive en termes de simplicité et d'efficacité.

Dans le cadre d'un article, l'idée de sensibilisation eût certes été plus précise : *Le Discours d'un roi* a sensibilisé au bégaiement et à la situation des personnes qu'il touche.

Quoi qu'il en soit, de mon point de vue, considérer le bégaiement comme une entité a du sens. Oui, le bégaiement est quelque chose de complexe, « un complexe » même, si je m'en tiens à la définition proposée par Wikipédia, à savoir « Un tout qui comprend un certain nombre de parties, en particulier avec des parties

interconnectées ou reliées mutuellement. En psychologie, un complexe est un ensemble de contenus inconscients susceptibles de venir perturber l'activité consciente du sujet. » Une des caractéristiques du bégaiement n'est-elle pas justement de regrouper plusieurs éléments – relationnel, émotionnel, physiologique, psychologique, mentaux (croyances ou équations mentales), de mettre aussi en jeu les idées de tabou, de clichés, ou encore de recherche... – qui ont font un tout ? La « cause du bégaiement » n'inclut-elle pas plus clairement la recherche sur le trouble, par exemple, que la « cause des personnes bégues », plus axée sur la situation des personnes touchées ?

En vertu de ce tout que constitue le bégaiement, et de la simplicité aussi de la dénomination « cause du bégaiement », celle-ci ne me heurte pas, à ce stade, pas plus qu'elle ne me parait incompatible avec la capacité à « apprivoiser [le bégaiement – justement] et le transmuter en tout ce qu'il vous plaira. » Mais le débat reste ouvert camarades militants !

■
Thomas Dilan

DIXIEME CONGRES MONDIAL DES PERSONNES QUI BÉGAIENT

L'an prochain, du lundi 10 au jeudi 13 juin 2013 se tiendra aux Pays-Bas le 10e Congrès mondial des personnes qui bégaiement.

L'Association hollandaise « Bégaiement Demosthènes » a multiplié ses efforts pour offrir un programme très intéressant en sélectionnant des orateurs connus internationalement.

Le lieu choisi est parfaitement adapté à ce Congrès. Ce sera vraiment un Congrès **pour** les personnes qui bégaiement, **par** les personnes qui bégaiement, et **pour tous** ceux impliqués dans le bégaiement.

L'inscription à ce Congrès vient de s'ouvrir et toute l'information se trouve sur le site

www.stuttering2013.com dans plusieurs langues. (cliquer sur le drapeau de la langue qui vous convient).

Si vous vous inscrivez avant le 1^{er} janvier un tarif spécial est fixé qu'il est important de faire connaître !

Pendant ce Congrès les orateurs principaux seront :

Anita Bloom (Suède)

Marie Christine Franken (Pays-Bas)

Shinji Ito (Japon)

David Mitchell (Irlande)

Katherine Preston (EU)

David Shapiro (EU)

Michael O'Shea (Irlande).

En plus de ces communications, des ateliers et des exposés seront proposés par les participants. Parallèlement au Congrès le mardi sera consacré aux thérapeutes du bégaiement dans une session menée par David Shapiro.

Les participants sont invités à soumettre leur contribution, atelier, exposé ou prestation ;

Sur le site vous trouverez toutes les informations nécessaires à ce sujet.

Un programme social sera proposé le mardi après midi ainsi qu'un dîner de gala le mercredi soir.

À noter que le dimanche précédant le Congrès une réunion des représentants des pays membres d'ISA se tiendra afin de discuter des objectifs de l'Association.

Veuillez faire passer cette information autour de vous afin que la France soit aussi représentée lors de ce Congrès. Dans l'attente de vous y retrouver

■
Anne Marie Simon

AU PLAISIR DES GROS MOTS

L'ocytocine, trop câline ?

Il y a un an, le jour de la Saint-Valentin, je vous avais parlé de l'ocytocine, l'hormone de l'amour (voir LPB n°61). Un an après, en cette Saint-Valentin 2013, j'y reviens. Mes sources seront cette fois-ci Marcel Hibert, directeur de recherche du laboratoire de pharmacochimie de la communication cellulaire du CNRS (Strasbourg).

Petit rappel historique pour commencer :

Les premières observations concernant le rôle de l'ocytocine dans les liens d'attachement ont été réalisées sur des campagnols présentant la particularité d'avoir des mœurs opposées selon qu'ils sont de la plaine ou de la montagne. En effet, les campagnols de plaine sont monogames et très préoccupés par leurs petits alors que les campagnols de la montagne sont volages et peu soucieux de leur progéniture. La seule différence observée entre ces deux populations est le taux d'ocytocine, plus élevé chez les monogames. De là est née l'idée d'une hormone de l'attachement, intervenant aussi bien dans les relations parents-enfants que dans les relations sociales et amoureuses.

L'hypothèse que j'avais proposée en 2012 était d'équilibrer l'excès de dopamine (qui est, entre autres caractéristiques, impliquée dans l'addiction et le contrôle des mouvements) incriminé dans le bégaiement par le développement de l'ocytocine (associée au système calme-et-contact). Après réflexion, je ne suis pas sûre de la pertinence de mes spéculations. Marcel Hibert présente l'ocytocine comme une substance addictive associant du plaisir à tous les actes nécessaires à la reproduction de l'espèce. Pour faire bref, le nouveau-né reçoit de la mère de l'ocytocine pendant la grossesse puis l'allaitement (tous les contacts) et connaît un premier état de manque lors du sevrage. Par la suite, il recherche ces stimuli (voix, odeurs...) chez d'autres partenaires, leur présence étant à l'origine d'une attirance affective intense.

Le terme d'"*hormone de l'attachement*" m'a évoqué l'appellation parfois utilisée à propos du bégaiement décrit comme une "*pathologie du lien*". Je suis souvent étonnée lorsque je reçois de jeunes enfants bègues de l'attachement qu'ils manifestent à l'égard de leur mère, que ce soit par des câlins massifs – attitude pouvant par la suite se traduire par un rejet des contacts physiques, trop intensément ressentis – que par une difficulté importante à vivre les séparations. Un de nos axes d'intervention consiste souvent à promouvoir l'autonomisation de l'enfant, en relation avec le développement de la confiance en soi, parallèlement au maintien de moments d'interaction chaleureux. De la même façon, on peut être amené à modérer les papas dans leur pratique enthousiaste de chatouillis, l'enfant se montrant facilement débordé par l'excitation – et bégayant d'autant plus.

Tout ceci m'amène à proposer une nouvelle hypothèse,

l'intérêt des hypothèses étant de nous offrir un espace de liberté de penser. On pourrait supposer une présence (trop) importante d'ocytocine chez les personnes qui bégaiement. Le bégaiement est ressenti par l'interlocuteur comme un appel conjugué à une mise à distance, mouvement contradictoire bien mis en scène par une parole à la fois poussée et retenue. Contrairement aux autistes dont l'inhalation d'ocytocine améliore le contact social, les personnes bègues ressentiraient de manière exacerbée la présence de l'autre en relation avec un taux important d'ocytocine. Cette sensibilité apparaîtrait dans ce double mouvement d'attirance/mise à distance de l'autre.

Que faire ? Trouver un antidote à l'ocytocine ? Difficile et sûrement pas souhaitable. Peut-être simplement tenir compte de la sensibilité de l'enfant en négociant en douceur les moments délicats de la vie relationnelle (étapes d'autonomisation, école...) et en favorisant la diversité des attachements (famille, copains).

Bon, soyons scientifiques. Pour valider cette hypothèse inédite – et, reconnaissons-le, un peu fantaisiste – il faudrait mener une étude pour mesurer le taux d'ocytocine chez les adultes bègues. Y a-t-il des volontaires parmi les personnes bègues ? Et dans un second temps, pourquoi ne pas étudier le taux d'ocytocine chez les thérapeutes ? Peut-être va-t-on trouver l'origine de leur vocation ? Peut-être même va-t-on trouver ce qui fait la magie des moments de convivialité de l'APB, serait-ce une question de résonance hormonale entre personnes bègues et thérapeutes ?

Que de pistes prometteuses ! Un beau sujet pour notre prochain colloque sur le bégaiement et l'intimité (28/29 mars 2014 au Havre, pensez à réserver ces dates !).

■
Élisabeth Vincent

HISTOIRES PATIENTES

Le risque

Lucas est en première. Il est brillant et particulièrement mûr, mais il cache bien son jeu.

Il cache tout, comme son bégaiement qui est masqué. Pourtant, l'année dernière, n'y tenant plus il a demandé à sa mère de voir un orthophoniste pour sa parole.

Sa mère ne l'avait jamais entendu bégayer, mais elle savait que son fils avait une drôle de façon de s'exprimer qui ne reflétait pas sa personnalité. Elle voyait bien aussi qu'il s'empêchait de parler. Alors lorsque Lucas lui a demandé de consulter, elle n'a pas attendu une minute pour prendre rendez-vous. Lors du bilan elle a appris stupéfaite que Lucas présentait bien un bégaiement et que sa souffrance était telle qu'il évitait le plus possible de parler. De ce fait, il n'avait aucun copain au lycée. Et il s'ennuyait ferme en cours. C'en était presque insoutenable. Il dit que le lycée le déprimait, et je le croyais volontiers. Il était toute la journée tout seul.

Quand on connaît Lucas, c'est incroyable. Car Lucas est tellement sympathique réfléchi et agréable, il a un sens de l'humour tellement développé, qu'on a l'impression qu'il a une vie sociale très riche. Mais non.

Lucas joue au tennis lorsqu'il a du temps libre, il a atteint un très haut niveau, il est classé. Lorsqu'il joue au tennis, il n'a pas besoin de parler. Alors il aime bien cela. Il dispute de nombreuses compétitions. Il me dit qu'il aime la stratégie, la réflexion dans sa tête lorsqu'il joue, les décisions à prendre très vite. Les choix à faire.

Au bout d'une année scolaire de séances, Lucas est bien plus à l'aise avec moi. Il peut se moquer de lui-même lorsqu'il évite des situations où il aurait dû parler. Je l'ai rarement entendu bégayer, et il applique les techniques de fluence tellement vite que son bégaiement ne se décèle pas par son interlocuteur.

En famille il parle plus, et parfois il bégaié. Ça ne ressemble pas à l'idée que les gens se font du bégaiement, mais sa parole n'est pas toute lisse. Il me dit que sa mère est heureuse de l'entendre achopper sûr des mots car enfin il lui exprime son ressenti. « Voilà quelqu'un que mon bégaiement rend heureux », me dit-il malicieusement.

Mais il continue d'être isolé au lycée, bien qu'il soit très apprécié des professeurs.

Un soir que je lui demandais comment avait été sa parole durant la journée, il m'a répondu :

- « Aujourd'hui, les profs nous ont posé des tas de questions et personne ne répondait. Pourtant, franchement ce n'était pas difficile, j'avais la réponse à chaque question. »

- « Et tu n'as pas répondu ? »

- « Non, je n'avais pas envie de parler devant la classe. »

- « Mais ça a dû être dur pour toi, toutes ses réponses dans ta tête et ne rien en dire »

- « Ben non, j'ai l'habitude »

- « Mais tu te sentais paniqué ? »

- « Comment ça ? » me demande Lucas interloqué.

- « Eh bien avais-tu, par exemple le cœur qui battait très fort ou des manifestations dans ce genre ? »

- « Pas du tout puisque je ne devais pas parler »

- « Es-tu en train de me dire que tu ne te sentais pas concerné ? Comme si quand on pose des questions à l'oral ce n'est pas pour toi ? »

- Après un petit silence, Lucas me répond « Je crois bien, oui »

- « Alors ainsi tu as renoncé ? Si tu réponds, qu'est-ce que tu risques au juste ? Même quand tu bégaiés, ton blocage dure un dixième de seconde. Il n'y a que toi qui es gêné... qu'est-ce que tu risques ? »

Le silence a été encore plus long, et je n'ai rien dit, car je voyais dans les yeux de Lucas une réflexion intense.

- « Rien, en fait je ne risque rien »

- « Alors la prochaine fois, envisage de répondre, et tu verras ce qui arrive... »

- « OK »

Quelques semaines plus tard, je revois Lucas dans le groupe des adolescents.

En début de séance je demande à tous comment va leur parole en ce moment.

Lorsque c'est au tour de parler, Lucas dit :

- « J'ai changé d'attitude en cours »

- « Ah oui ? Tu réponds maintenant ? »

- « Non, mais je me sens concerné par les questions, j'envisage de répondre » me dit-il sous le regard étonné des autres adolescents.

- « Bravo, bon début ! » lui ai-je répondu sobrement.

J'ai hâte de revoir Lucas pour savoir ce qu'il a ressenti lorsqu'il a envisagé de répondre. Il a dit avoir changé et il n'a

pas tort. Sa place dans la classe est en train de se transformer, tout doucement. Je suis sûre qu'il s'ennuie moins depuis qu'il se sent concerné par les questions des professeurs et qu'il envisage de parler. Maintenant il va falloir l'aider à prendre le risque. Pour un champion de tennis tel que lui, je suis sûre de trouver les mots.

Le risque, il sait ce que c'est...

■
Patricia Oksenberg

ACCEPTER D'ÊTRE UN MEILLEUR COMPAGNON POUR SOI

C'est vous qui êtes au cœur de toutes vos relations, ce qui ne veut pas dire au centre.....

Vous êtes donc responsable de l'estime, de l'amour et du respect que vous vous portez.

Vous êtes responsable aussi de l'amélioration possible de vos relations, ce qui ne veut pas dire que vous êtes responsable de toute la relation.

Vous avez la charge ou le plaisir de votre épanouissement et de votre bonheur.

Ne comptez plus sur l'autre pour vous prendre en charge, pour assurer et combler vos besoins, pour apaiser vos craintes et protéger vos peurs.

N'attendez pas de l'autre la réponse : interrogez vos questions, prolongez vos perceptions,

écoutez votre ressenti et faites confiance à l'imprévisible qui vous habite.

Osez- vous définir et marquer la différence quand l'autre tente de vous définir... à partir de sa vision à lui.

Expérimentez en créant du réel au-delà de vos croyances. Vous ne produisez rien que vous ne puissiez résoudre.

Prenez soin de vous réellement, journalièrement. Vous êtes unique et extraordinaire....même si vous l'avez oublié.

Vivez comme si vous étiez seul et acceptez de vous relier aux autres chaque fois que cela vous paraît possible...

Voyez les autres comme des cadeaux et, mieux encore, comme des présents qui enrichissent votre vie.

La pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un compagnon épouvantable pour soi-même.....en s'ennuyant en sa propre compagnie.

Alors n'hésitez plus, soyez un bon compagnon pour vous ...

Votre vie vous le rendra au centuple.

Extrait de :
« Si je m'écoutais...je m'entendrais »

■
Jacques Salomé – Sylvie Galland

Bégaïement et isolement

Ne laissons plus rimer “bégaïement” avec “Isolement”

Le texte que vous allez lire est le deuxième du groupe d'écriture collaborative. Ce groupe encore tout récent s'est formé lors de l'inter self-help de Paris en avril 2012, il est actuellement composé de 8 auteurs de différents coins de France. Un des objectifs est de donner l'opportunité à ceux qui n'écriraient pas seuls de se lancer dans l'écriture en profitant du climat d'entraide particulièrement favorable qui existe au self-help. Il s'agit pour

chaque auteur de se laisser aller à écrire, de laisser éclore sa créativité et son talent. Une réunion est toujours collective, mais elle n'est pas toujours forcément collaborative. Il en est de même pour l'écriture. La collaboration induit l'idée d'une co-construction à travers le partage d'idées, de connaissances, de savoirs...

Pour nous contacter : selfhelp_ecriture@yahoo.fr

Être seul, c'est ne pas être entouré de personnes, au sens propre du terme. L'être humain est un être social. On peut affirmer alors que si une personne vient à être seule une longue période, elle perd ses acquis sociaux en termes de relations et aussi de comportements. L'isolement est quelque chose de négatif pour tout être humain. Pour en sortir, ces personnes font preuve de courage, de pugnacité et d'une certaine habileté sociale.

Cet isolement peut alors devenir la solitude, mais dans ce cas elle est choisie et apporte quelque chose.

Cette solitude apprivoisée ne suppose-t-elle pas une grande maîtrise de soi pour ne pas sombrer dans la dépression ? Les communautés religieuses vivant à l'écart, les marins en solitaires sont-ils forcément déconnectés du monde actuel ou possèdent-ils, de par leur faculté à prendre de la distance, une meilleure acuité ?

Isolement et retrait volontaire sont de natures différentes.

Peut-on dire qu'un isolement est plus souvent subi que volontaire et dans ce sens destructeur ?

Cela peut être une peur d'aller vers les autres, une sensation de malaise, de malêtre voire de “destruction intérieure” involontaire qui nous nuit dans notre relation aux autres. Involontaires, nous ne serions pour rien dans ce processus de désintégration ?

L'isolement provoqué par le bé-

gaïement arrive avec les sentiments négatifs que nous portons à notre égard : la honte, la peur du regard de l'autre, la frustration de ne pas dire ce que nous voudrions, et aussi par le fait que nous ne voulons à aucun prix “dévoiler” notre bégaïement. Nous cachons en nous taisant, ce que nous sommes réellement et nous sommes par cette réserve les auteurs complices de notre isolement. Au départ savons-nous ce qui nous arrive ? Le mot bégaïement est-il prononcé ?

J'ai souffert du non-dit autour du bégaïement. Ce non-dit, ce mot caché, pire tabou, ne m'a pas protégé, bien au contraire.

Quand des parents s'inquiètent très tôt du bégaïement de leurs enfants et apportent leurs souffrances, alors cette présence va bouleverser la donne. Elle lui évitera de s'enliser dans l'isolement. Un nom, un simple mot sera mis sur son trouble et ce parcours sera partagé. Il ne sera pas seul.

L'isolement vient quand, comme tout handicap, le bégaïement prend toute la place, nous vole l'oxygène et escamote les alentours. Dans ces cas-là, je ne perçois plus les autres, aveugle et en plus sourd, sourd à l'aide qu'il pourrait m'apporter.

Je ne me vois plus moi-même, mais seulement la bête, le monstre. C'est plus qu'un isolement

c'est une réclusion, je n'ai pas les mots.

L'isolement me renvoie de suite l'image de punition, isolement carcéral, isolement au piquet de la classe. Tiens à cette évocation de l'école, se superpose de suite, ce sentiment indélébile de rejet doublé d'une impuissance honteuse. Honte de quoi ? De ces mots en vrille bien avant l'ouverture de la bouche. Coupable aux yeux des autres de ne pas aller vers eux avec des mots corrects, des sons audibles de suite, sur le champ : Un langage vivant quoi.

Nous pouvons avoir besoin de cet isolement qui nous sert de protection tellement le bégaïement est dur. D'ailleurs, un proverbe dit : « Pour vivre heureux, vivons cachés ». L'isolement peut être recherché, car il permet de se protéger, de ne pas prendre de risque, mais alors quel est le prix à payer ? Il peut insidieusement nous tomber dessus sans que l'on s'en rende compte et petit à petit une carapace s'installe. L'isolement semble devenir la pente naturelle du bégaïement. Se rendre compte de cet isolement qui s'installe et essayer de lutter ne se fait pas naturellement.

L'isolement est un être sournois qui m'a pris petit à petit, il a

profité de chaque occasion sans en manquer une. Il était là, tapi dans l'ombre, prêt à me pousser chaque fois plus à l'écart pour me faire tomber dans son escarcelle. Je l'ai souvent laissé faire, car cela m'arrangeait tellement bien lorsque ma parole devenait difficile. Cette parole si dure à faire entendre, cette parole qui ne peut plus dire lorsque l'autre tourne la tête et qu'il me fait sentir que je suis trop long à parler, qu'il est trop dur de m'écouter, qu'il n'a pas trop le temps et que maintenant le trop-plein est atteint. Beaucoup de trop(s), pour finalement me sentir moi-même en trop.

Mon bégaiement et l'isolement sont deux compères qui ont fait fortune chez moi en s'enrichissant sur mon dos, mais que pouvais-je faire contre ces deux-là ?

L'isolement n'est pas toujours le fait d'être seul, l'on peut être seul même dans un groupe, tout au moins seul intérieurement, l'on se met en retrait des autres parce que la participation collective peut devenir délicate à cause de la parole, peut-être cette mise en retrait est due au fait que l'on n'a rien d'intéressant à dire.

Rien d'intéressant, bien là mon problème. Les autres mis sur un piédestal. Je connais : ce refus de construire avec les autres me poursuit encore. Suis intellectuel, parait-il ; oui avec les idées des autres. J'aimerais mieux être con, mais vivant

L'isolement est venu dans ma vie, ou plutôt, je me suis repliée sur moi-même, tardivement, je pense par lassitude du bégaiement, par trop d'énergie dépensée à parler et à cacher cette "tare" et, en prime

par ne pas pouvoir exprimer tous ces sentiments ravageurs en moi. C'en était trop, alors ce besoin de "faire une pause" avec l'extérieur est devenu petit à petit une fuite. Je m'étais mise en retrait et je n'étais plus moi, j'étais devenue triste. De l'intérieur, je me sentais devenir transparente, j'étais dénaturée et j'avais perdu cette saine curiosité pour les autres. Je n'étais plus concentrée que par mon propre sort.

Après cette glissade vers un malêtre profond, qui dura trop longtemps, je me rappelle très bien de l'instant précis où j'allais mettre fin à cet engrenage, ce moment où, entourée de mes amis, mais n'étant pas avec eux, je me suis dit : si tu ne fais rien pour toi maintenant, que vas-tu devenir ? Il y avait urgence ! Ma décision était prise, j'allais prendre mon bégaiement en main.

Oui, la découverte de la thérapie n'est pas évidente. Être prêt pour simplement oser en parler à un médecin, actionner l'interphone d'une ortho, et pousser cette porte, la pousser jusqu'à repousser ses peurs, ses limites. Pousser cette porte c'est un peu voyager en terre inconnue, voyager à l'intérieur de nous-mêmes.

Lorsque l'on souffre de cet isolement, il nous faut prendre en main ce bégaiement et nous faire aider. Bien sûr, c'est peut être un pas difficile à franchir, mais indispensable, car se diriger vers l'orthophonie spécialisée et entreprendre un travail sur la partie audible du bégaiement, mais aussi sur l'estime de soi, c'est reprendre petit à petit, jour après jour, confiance en notre parole et en tout notre être. Le chemin est parfois long, semé d'expérimentations, de prises de risque, de changements vis-à-vis de notre perception du bégaiement, c'est tout un travail sur soi, qui nous réhabilite petit à petit vers des relations vraies aux autres, vers une communication où nous avons notre place, avec une parole qui est nôtre.

Ce travail sur l'estime de soi est sans doute le plus long, le plus péril-

Bégaïement et isolement

leux. Il demande un certain courage : celui d'être soi, y compris dans le bégaïement et ce à quoi il nous renvoie. S'estimer, c'est aussi et surtout s'aimer : l'amour de soi est une quête qui monopolise nos forces vives, notre envie de vivre et de s'ouvrir, et qui se heurte à ses contraires, à ses antinomies : la mésestime, la fermeture, l'isolement...

Toute ma vie durant, j'ai eu un rapport à l'isolement très particulier, très ambivalent : d'un côté, je le recherche, d'un autre je le fuis. Il est pour moi une protection, comme il est un piège dans lequel le risque d'enfermement reste présent. Je me qualifie souvent de solitaire social. Ces deux mots qui s'opposent symbolisent mon rapport à l'autre et à la vie. Un rapport fait d'avancées et de reculs, de tentatives et de replis, d'envies et d'absence d'envies.

Cette année qui s'écoule a été pour moi l'occasion de rompre d'une certaine façon un isolement dans lequel je m'étais plongé. J'ai fait des rencontres importantes, qui ont eu le grand mérite de

m'ouvrir un peu plus à l'autre, et de me faire prendre conscience que j'étais quelqu'un qui, à travers une difficulté de communication, pouvait susciter de l'intérêt. Mais ces ouvertures restent fragiles, car je reste foncièrement méfiant de moi-même, en déficit de confiance et d'estime. J'ai parfois la crainte que mes efforts et avancées ne soient réduits à néant, et qu'un retour à la situation initiale d'isolement soit inévitable...

Non, n'aie crainte, je me suis mis en route et je peux hésiter, me tromper, mais fort de l'expérience acquise, le temps semblé perdu me paraît en fait bénéfique. Sûr de mes choix, ma confiance respire en moi.

Oui, le bégaïement sait se faire humble et surgir quand tu ne t'y attends pas. Tu avais atteint un palier et tu dégringoles, débagoules - comme on dit chez moi - l'escalier. Mais surpris, tu te relèves, moins contusionné et tu gravis quatre à quatre les marches pour te retrouver sur un palier encore plus élevé. À t'en donner le vertige, je te dis !

Peut-être, les crises nous permettent de nous confronter vraiment à nous et sont bénéfiques, car nous ne les craignons, appréhendons plus. Nous avons confectionné des armes, des béquilles chères à François. Mais notre panoplie de meccano du langage est vite rangée face à l'intérêt de la rencontre. Le bégaïement m'a, je crois, mis la passion des autres dans le cœur. Surement, pour avoir refusé tant longtemps de les côtoyer au quotidien. J'ai du retard à combler et le désir n'en est que plus intense.

Communiquer est un acte essentiel à l'existence.

Être en relation et partager est une aspiration vitale pour chacun d'entre nous, alors, osons rompre l'isolement et ne laissons pas le bégaïement nous amputer de ce désir d'être relié et d'être reconnu.

■
**Françoise, Thierry, Thomas,
Xavier, Yves ...**

Se rencontrer d'abord soi-même

Lorsqu'avec Thomas Dilan nous avons recueilli les témoignages qui allaient composer le livre publié par l'APB : Bégaïement : question de paroles, question de vie », il m'avait semblé qu'à la lecture de ces pages, un dialogue aurait pu s'établir entre l'auteur de chaque témoignage et un thérapeute, celui-ci faisant part de ses réactions comme clinicien.

Françoise Doceul nous a proposé le thème de la solitude et du comment se sortir de l'isolement, ce texte m'est revenu en mémoire :

« ... Si l'on ne s'est pas d'abord rencontré soi-même, jusqu'à l'aveu, avec douceur et sans amertume, pour s'accueillir soi, lucidement, mais sans jugement, il n'y a guère d'espoir de rencontrer l'autre.....

Ceux qui se jugent, se condamnent, ou se méprisent, sont tellement

décus par eux-mêmes qu'ils n'imaginent pas un instant qu'ils puissent intéresser les autres.

Le regard amer qu'ils portent sur eux-mêmes est empoisonné, contaminé par le mépris ; le monde leur apparaît aussi triste et misérable qu'ils le sont eux-mêmes, et toute rencontre est faussée d'avance. Car les voilés bloqués dans la crainte où ils sont d'être découverts par les autres tels qu'ils se croient.

Ils n'osent pas parler et vivent prisonniers d'un silence malsain où toutes les plaies suppurent, ou bien ils se projettent sur les autres avec leur univers de brumes et leur amertume déteint sur le monde et la vie : les autres ne valent pas mieux qu'eux....

Ainsi le pessimisme n'est-il souvent que le refus de soi : les trésors sont enfouis, et le petit bonheur d'être ce que l'on est n'est même plus

crédible, le sourire s'efface, le regard se vide, et la tendresse apprend à pleurer seule. » J. Leclerc

Ce texte dont on se sert souvent en scénothérapie au cours du traitement de personnes adultes souffrant de bégaiement, s'il ne décrit pas spécifiquement leur état intérieur de façon aussi dramatique, il évoque bien néanmoins ce que certains de nos patients nous disent d'eux –mêmes et des autres. Cet isolement tragique plonge ses racines dans une image de soi et des autres dégradée au fil d'expériences vécues telles les moqueries, le harcèlement peut-être, la discrimination et l'incompréhension.

Mais on peut aussi comprendre que cette solitude appartient à ces mécanismes que la personne met en oeuvre pour rester dans la zone de confort qu'elle estime la protéger contre les sentiments de honte, de mésestime de soi et de perte de confiance en autrui.

« Je suis une personne extrêmement timide. Lorsque je vois venir une situation sociale, je l'évite parce que je me dis ne rien avoir à dire d'intéressant, que je ferais de moi un idiot, car les autres me trouveraient ennuyeux, ce qui me ferait sombrer dans un état dépressif. Alors, je n'y vais pas. Chaque fois que je fais une erreur, je me sens stupide et je deviens dépressif... J'ai l'impression qu'il s'agit d'un problème insurmontable... »

Ne pas y aller, éviter, se retenir, construit cette zone de confort : elle ne tolère ni l'incertitude ni la gêne que provoquent certaines situations et conduit à l'isolement voire à l'inadaptation sociale.

Cette zone de confort que décrivent les personnes qui bégaièrent va du retrait complet à une solitude douloureuse; sa recherche peut aussi conduire à un bégaiement interiorisé avec la perte d'identité qu'il engendre et les faux semblants apparemment protecteurs. D'autres, pour se sentir moins anxieux, jouent les clowns, mais au prix de penser qu'ils ne sont jamais entendus et ressentent aussi un fort sentiment de solitude.

Sortir de cette zone de confort n'est pas aisé et demande du courage et de l'assiduité. Une lente pénétra-

tion de petits changements dans le quotidien est un chemin où l'accompagnement d'un thérapeute fera faire l'économie de plusieurs années de souffrance.

- Pour sortir de l'isolement, modifier ses croyances est nécessaire : non, l'autre ne me prend pas pour un débile, non, il ne me fait pas répéter pour me faire bien parler, mais pour me comprendre, non, elle ne m'a pas rappelé parce que je bégaié, elle avait perdu mon numéro de portable !

En thérapie, il faudra un long moment avant que le patient se dise systématiquement face à des idées négatives : « En quoi suis-je justifié de penser cela ? » Il faudra du temps pour passer des anticipations négatives sur les réactions d'autrui ou sur les situations à une perception plus objective de la réalité.

- Le refus de soi est une idée qui n'est pas reçue facilement par les patients. S'accepter comme personne qui bégaié puis pouvoir le montrer est

une des premières étapes pour que s'opère un changement. Faire accepter à un patient qu'il peut parler de son bégaiement sans crouler sous la honte, qu'il peut bégayer en en faisant état pour soulager la possible gêne de son interlocuteur, qu'il doit s'informer sur son trouble et partager avec d'autres son vécu sont des démarches indispensables.

Aller de l'ignorance, de la fausse indifférence, ou de la dissimulation du bégaiement à un savoir à partager provoque un mouvement intérieur qui rejoint dans un mouvement parallèle la volonté d'expérimenter et la prise de risque. Ces ouvertures conduisent à l'Autre, avec une confiance accrue et une meilleure image de soi. Les remparts qui conduisaient à la solitude peuvent tomber peu à peu.

■
Anne Marie Simon

Je bégaié, excusez-moi !

Quelle chance de se savoir virtuose. Malheureusement pour moi, point d'autographe ni interview à la une sur les plateaux de télévision enfin tant mieux, car les émissions pourraient dépasser le temps imparti ; je suis en effet un professionnel du bégaiement. À ce titre, j'ai mille combines pour essayer de cacher ce fâcheux handicap :

Anticipation du contenu de mes mots avant la prise de parole

- Remplacement d'un mot par un autre

- Détournement de l'attention en changeant de conversion

- Silencieux comme la carpe dans les situations de stress ou dans les groupes et réunions où je me sens mal à l'aise de peur d'être jugé.

Mais quelle idée de bégayer ! Ce n'est pas un handicap puisqu'il suffit simplement d'avoir la volonté de bien parler, de bien penser à ce que l'on dit et d'ARTICULER. Combien de fois cette phrase humiliante m'a-t-elle été giflée !

En politique la cohabitation est un passage difficile. Le bégaiement a fait de même en moi, pire il n'est pas venu seul, d'autres amis(es) parasites l'ont accompagné. « Bonjour, *Madame, la Peur*, votre copine, *Mademoiselle Manque de Confiance en Soi* et vous-même, vous êtes vraiment inséparables. » « Bonjour à vous aussi, sachez que *Monsieur le Roi des Occasions Manquées* et son épouse, *Madame la Reine de la Timidité Qui Fait Pitié* se prélassent au soleil dans l'attente du prochain rendez-vous que vous allez prochainement leur fixer. » « Mince alors, qu'ils se taillent au plus vite ! » « Oh, que dites-vous » « Non, non, rien de mal, je voulais simplement vous remercier pour votre présence ».

Buter sur les mots et carrément bloquer en grimaçant le visage puis s'interroger sur le regard des autres et se savoir à la fois jugé et déprécié voilà souvent le ressenti du bégue que je suis.

La construction de la personnalité du bégue commence par les premiers regards (des parents, mais aussi des

professeurs qui méconnaissent l'hyper sensibilité du bégue en devenir).

Personnellement, j'ai commencé à bégayer lors de la puberté à l'âge où les garçons dessinent leur premier sentiment sur la joue de leur dulcinée. Enfant, je parlais vite. En revanche, je lisais très bien sans craindre l'auditoire. Je n'ose parler de l'étape suivante : l'adolescence, car durant cette période tout a basculé : difficulté à lire, à prononcer un mot. Je tairai les moqueries puisque je me suis tu pour de bon. En classe d'un naturel curieux, alors que j'étais plutôt dans les premiers autant en maths qu'en français, en 4e j'ai chuté. Ma gorge bizarrement restait nouée lors des interrogations. C'était l'horreur, la panique. Comment poser des questions pour mieux comprendre le théorème de Pythagore ? Je me suis peu à peu replié sur moi-même. En difficultés scolaires, je devenais selon moi, le nul suprême par rapport aux autres dotés d'une parole fluide et légère. Le doute a conquis mon existence enfoncée dans une timidité de plus en plus malade. Lire, parler devint mon Golgotha. Comment alors dans les bals populaires, apporter un brin de poésie à la tendresse du regard d'une jeune fille habillée de fleurs ! Par pudeur et aussi pour ne pas déranger, je me suis mis à l'écart. Ne pas m'exprimer devint naturel même si cette attitude dégageait une souffrance toutefois plus supportable que d'affronter l'humiliation. Ah, l'humiliation, ce couperet final que je refuse de regarder tant il fait mal ! Préférant désertier que combattre, j'ai perdu. Par exemple lors de concours à l'oral en situation de stress maximum tant l'enjeu était important, j'ai choisi bien souvent ne pas répondre à une question dont je connaissais la substance, craignant que les membres du jury reconnaissent mon bégaiement.

Au terme de ma vie professionnelle, j'ose affirmer que le bégaiement a nui à ma carrière. C'est mon grand regret.

Sournois comme la gangrène, ce parasite vous aide à le cacher en adoptant des stratégies de repli sur soi. Pourtant malgré ses efforts, il n'a pu

Nom : VANNIER

Prénom : Daniel

Profession : Virtuose du bégaiement

empêcher le plein épanouissement de ma vie familiale et sociale. Grâce à un accompagnement heureux dans un mouvement de jeunesse, j'ai réappris à travers la prise de responsabilité et l'amitié vécue à caresser la vie malgré cette tare toujours présente au plus profond de mon être. Vivre la proximité (travail, vie associative, famille) avec des personnes au parcours parfois opposé au mien est une richesse qui m'appelle à découvrir de nouveaux printemps. Aujourd'hui mon engagement à l'Association Parole Bégaiement et au self help (groupe de parole) m'aide à relativiser mon handicap voire en faire un atout.

Des personnes ayant des difficultés d'élocution pourront se reconnaître partiellement dans mon parcours de vie. Je suis prêt à les écouter.

■
Daniel Vannier

Parler à un dragon

Dans mon travail, je suis souvent amené à apprendre à de jeunes enfants en situation de handicap, notamment moteur, à utiliser le logiciel de reconnaissance vocale « Dragon ». Ce logiciel, pour ceux qui ne le connaissent pas, permet de contrôler par la parole les actions de votre ordinateur comme ouvrir internet, envoyer des mails ou tout simplement écrire. Tout cela, sans jamais utiliser le clavier ou la souris. Mais avant de leur apprendre, j'ai dû m'exercer dessus. Un bègue qui utilise un logiciel de reconnaissance vocal et qui contrôle son ordinateur par la parole, c'est du jamais vu ! Me voilà donc en train de tester le traitement de texte sur « Word », mes blocages se faisant un plaisir de me rendre la tâche plus compliquée. À chaque blocage apparaît une action que je ne voulais pas faire. Un blocage dans le mot et je n'écris pas du tout ce que je veux dire, un blocage au début du mot et j'ouvre l'onglet « ? ». Ce n'est pas tout ! Pour effacer par exemple, il faut dire « effacer ça », pour mettre en gras, il faut dire « sélectionner ça, ceci en gras, désélectionner ça ». J'essaie d'effacer un mot, mais je bloque entre « effacer » et « ça », résultat j'écris effacer et j'ouvre l'onglet « ? ». Je vous rappelle qu'au départ je voulais effacer un mot. Bref, je galère ! J'essaie ensuite de mettre un titre en gras. « Sélectionner ça » OK, « ceci en gras » OK, « désélectionner... » et mince fallait que je bloque sur le dernier. Résultat, j'ai écrit désélectionner sur ma page et même pas en gras ! Je m'énerve, je veux effacer, alors je dis « effacer... », je bloque ! Impossible de dire « effacer ça ». Résultat, je viens d'écrire « désélectionner effacer » alors qu'au début je voulais mettre un titre en gras. Ah oui j'oubliais, j'ai encore ouvert l'onglet « ? » ! Ceci n'est qu'un échantillon de mes aventures avec ce logiciel, car vous l'imaginez peut être, plus je m'énervais, plus je bégayais et plus je n'écrivais pas ce que je voulais ! Heureusement aujourd'hui, je maîtrise enfin ce logiciel et c'est beaucoup plus facile pour moi de l'expliquer aux enfants

que de l'utiliser. De plus, c'est devenu un bon exercice pour la rééducation de mon bégaiement. Chose inimaginable il y a de ça quelque temps. Cette expérience m'a fait comprendre que bégaiement et handicap moteur ne font pas bon ménage ! Je n'ai pour

l'instant jamais rencontré d'enfants avec les deux handicaps à qui je devais apprendre « Dragon ». Tant mieux ☺ !

■
Bojan

Et faire le plein

L'histoire que je m'appête à vous raconter devrait vous faire comprendre que lorsqu'on bégaié, il vaut mieux être riche ! Un après-midi, je prends ma voiture. Plus d'essence dans le réservoir, un billet de 20 euros et un de 10 euros dans la poche, je fonce à la pompe à côté de chez moi. Comme d'habitude, il y a du monde. Il faut payer avant de se servir alors je vais faire la queue. Je veux mettre 20 euros d'essence comme ça il me reste 10 euros d'argent de poche. En faisant la queue, j'angoisse déjà un peu à l'idée de bégayer sur le « vingt ». Je tiens à préciser que les chiffres et moi, on ne s'entend pas toujours. Je pense alors aux techniques que m'a montrées mon orthophoniste : respiration, parler sans me précipiter... je le répète

plusieurs fois avant que ce soit mon tour. De plus, je me dis que je ne suis pas tout seul et que si je bégaié tous les gens derrière moi vont s'en rendre compte. C'est mon tour. Je me lance. Tout va bien jusqu'à ce que j'essaie de dire « vingt ». Voyant que je n'arriverai pas à le sortir, mon premier réflexe fut de dire « trente euros s'il vous plaît ». Celui-ci sortant avec une fluence parfaite, j'ai tout de suite pensé tant pis pour l'argent de poche ! Valait-il mieux bégayer et économiser 10 euros ? Ce qui est fait est fait. Finalement, cette expérience m'a fait comprendre que bégaiement et pauvreté ne font pas bon ménage ☺ !

■
Bojan

Je vous remercie bien de m'avoir invité

Je vous remercie bien de m'avoir invité à rester pour le groupe de jeudi soir. Vous me l'aviez déjà proposé à quelques reprises ; j'avais toujours refusé, probablement par habitude et - bien sûr - par crainte de me trouver dans une énième situation de bégayage difficilement supportable. Mais je m'aperçois depuis quelques mois que mes instants de parole, quelle que soit la fluidité du moment, peuvent être agréables, surtout bien sûr en comparaison de ce que je ressens quand le silence m'est "imposé". Les heures passées dans votre bureau sont ainsi devenues d'une certaine manière synonymes de plaisir. Que ce soit en séance individuelle, en groupe ou dans la salle d'attente, c'est un endroit où l'envie de communiquer me gagne le plus souvent et où le passage à l'acte est à la portée de mes capacités et de ma volonté, avec des résultats que j'estime positifs et encourageants, bien que loin d'être mirobolants (par rapport à une parole normale). Sur la vidéo que nous avons faite l'autre jour, j'ai vu une image de moi qui me semble beaucoup mieux refléter ce

que je peux être - et en même temps une image plus flatteuse. Je ressens aussi moins de difficulté à entamer la prononciation d'une phrase et le temps que je prends pour me lancer devient plus court - je suppose que les deux choses sont liées. Il y a également des moments où j'arrive à enchaîner quelques syllabes avec la sensation de parler "normalement", librement et en étant capable de surmonter les obstacles qui jonchent mon chemin, quitte à ne pas les franchir aussi proprement que bien d'autres le feraient. Ces passages, que je vis intérieurement comme des instants d'une fluence temporairement peu longtemps, comme si je ne me sentais pas capable de continuer sur ma lancée cahoteuse et comme si je trouvais inéluctable le fait que la prochaine haie ne ferait pas que me freiner et tomber, mais, celle-ci, me bloquerait net. Ce sont des choses que nous avons déjà plus ou moins évoquées ensemble. En dehors du cadre forcément propice de votre bureau, comme je l'ai déjà dit, je parle plus qu'auparavant, j'ose bien davantage

exposer ma parole telle qu'elle est. Il faut dire aussi que j'ai moins peur aujourd'hui de me retrouver complètement bloqué dans ce que je dis; je me sens plus assuré dans ma capacité à faire passer quelque chose, quitte à ce que ce soit un minimum. Je commence à recouvrer, par moments, un sentiment de liberté dans mon expression orale. C'est bien sûr très agréable sur le moment de ne plus (ou moins) sentir ce poids, cette complication. J'ai pu le vérifier encore cet après-midi quand, après avoir hésité quelques minutes, j'ai finalement osé demander à un collègue s'il avait quelques pièces de monnaie à me donner contre un billet. J'étais conscient que deux autres collègues entendraient probablement ma demande, d'où une difficulté supplémentaire. Mais je pensais également que je pouvais m'autoriser (du point de vue de ma parole) à faire cette requête aux trois, indirectement. J'ai été content de ne pas m'être résolu à laisser tout le monde partir sans aller au bout de mon idée, d'autant plus que cela a lancé une courte et banale conversation à trois à laquelle j'ai été

Conseils pour ceux qui ne bégaièrent pas Quelle attitude adopter en face d'une personne qui bégaière ?

Texte lu lors de la soirée JMB Nantes

Souvent, quand on a des blocages dus au bégaiement, le temps se fige.

Et le temps s'arrête aussi pour la personne avec qui on souhaite communiquer... que ce temps est long !

Si le bégaiement n'est pas contagieux, la tension qu'il induit, elle, est contagieuse.

Si notre interlocuteur découvre notre bégaiement (celui que l'on s'était pourtant efforcé de cacher), sa réaction sera celle de la surprise et de l'incompréhension et quelques rares fois de la moquerie.

Si celui-ci nous connaît, il pourra y avoir aussi de l'étonnement (mais pourquoi bloque-t-il là alors qu'il était fluide il y a 30 secondes ? Et oui, c'est cela aussi le bégaiement) et de la frustration de ne rien pouvoir faire pour nous.

Dans tous les cas, nous aurons en retour le reflet de notre détresse et de notre souffrance.

Ces réactions dont nous sommes les instigateurs créent

une spirale de tension qui va accentuer notre difficulté à communiquer, générer en nous de la honte puis une peur latente de communiquer.

Alors que faire en face d'une personne qui bégaière et qui est en situation de blocage ?

Il n'y a pas de réponse parfaite car chaque personne qui bégaière a son vécu et son caractère vis-à-vis de son bégaiement.

Mais réagissez avec votre instinct, avec votre cœur. Soyez patient, ne nous mettez pas de pression temporelle. Ne vous laissez pas submerger par nos difficultés, regardez nous comme tout interlocuteur non bégaière, sans détourner le regard, avec de la bienveillance. Cette patience et cette bienveillance seront propices à ne pas amorcer ou à casser la spirale de tension que j'évoquais précédemment

■
Jean Louis Foissotte

heureux de participer. Les moments comme celui-là où j'arrive à communiquer sans tension - ou presque - me permettent de me soulager, en me libérant en partie de la frustration que j'accumule tout au long de la journée, à force de faire, dans toutes les situations, le constat de mes limites et des conséquences de mes choix, forcés ou non. D'un autre côté, je crois remarquer que le fait de me laisser aller petit à petit à communiquer m'amène plus souvent qu'auparavant à toucher du doigt les difficultés qui sont les miennes. Il me semble que c'est pour cela que je connais plus

souvent qu'auparavant des périodes de déprime, alors même que j'ai la chance de commencer à connaître maintenant des périodes de bien-être. Ce sera tout pour ce soir. J'ai voulu, pour une fois, prendre du temps de vous décrire mon ressenti sur notre travail et ses conséquences, de manière un peu détaillée. Ce n'est pas très facile à faire pour moi, car tout n'est pas encore clair. Et il y aurait certainement beaucoup d'autres choses à dire... Je vous remercie une nouvelle fois de si bien me guider et m'encourager. A bientôt,

■
François Velin

STAND de L'APB aux Villages des Associations 22 et 23 septembre à Strasbourg

En tout premier lieu, il est à noter qu'il s'agissait de la première participation de l'APB aux Villages des Associations ayant lieu à Strasbourg. Notre stand se trouvait dans le chapiteau "Solidarité", ce qui je trouve correspond très bien à la philosophie de l'APB et aux liens chaleureux qu'entretiennent ses membres. Le stand a été organisé et tenu durant les deux jours complets par la déléguée régionale Marie-Pascale Diebolt, à qui sont venus s'ajouter des personnes bègues venus de leur plein gré tout au long des après-midi pour aider à accueillir et informer les passants. Personnellement, je trouve que le Village des associations est une très bonne occasion de faire découvrir l'APB. Il s'agit d'un événement public qui attire les gens pour deux raisons : tout d'abord, la multitude d'associations représentées permet de faire connaître l'APB aux personnes sans qu'ils soient spécifiquement venus pour le bégaiement. Nous avons ainsi eu la visite de plusieurs personnes bègues qui étaient venues en simple ballade dans les chapiteaux et qui ont été ra-

vies de découvrir notre existence. Ensuite, le côté "foire" permet aux personnes bègues qui avaient repéré la présence de l'APB auparavant, de pouvoir venir de manière "incognito". Beaucoup de personnes bègues adultes montrent de la timidité à aller vers les thérapeutes ou les réunions de personnes bègues et cet événement leur a permis de venir voir et de s'informer sans pour autant se "dévoiler officiellement" (il est toujours difficile d'avouer son bégaiement). Je trouve que le Village des associations augmente la portée communicative de l'APB et sera un événement à recommencer. Parmi les personnes que nous avons rencontrées ces deux jours, j'ai noté la venue d'un jeune garçon d'environ 15 ans souffrant de bégayages sévères et qui, après plusieurs thérapies non spécialisées, a repéré par internet l'existence de l'APB au village et a fait lui-même la démarche de venir. Il a eu grand plaisir à découvrir qu'il n'était pas seul et que d'autres adolescents (Alexis et moi) avaient connu les mêmes problèmes que lui mais parlaient mieux au-

jourd'hui. En discutant avec les personnes d'autres stands, plusieurs nous ont avoué avoir bégayé étant plus jeunes et ont été touchées par notre existence. Pour finir, je tiens à noter l'importante implication des personnes bègues venant régulièrement aux autres réunions de l'APB qui ont consacré leur samedi et dimanche après midi pour venir accueillir les passants, expliquer les actions de l'association, partager leurs expériences personnelles du bégaiement et assurer une ambiance chaleureuse et unie autour de parts de gâteaux et de crumble ! Des actions qui nous tiennent à coeur et nous lient à travers la volonté d'aider les autres.

Lucas

Merci Lucas pour ce compte rendu qui rend honneur à l'APB et aux bénévoles dont tu fais partie !

Merci aux conseils précieux des délégués des autres régions !

M-Pascale Diebolt et Rémy Lhuillier, délégués APB Alsace

Commandes

		Nombre	Total
Les actes du 5e colloque de l'APB			
Recueil des interventions du 5e colloque de l'APB, - Paris, mars 2009.	Tarif normal 22€		
	Tarif adhérent 20€		
Bégayer ; question de parole, question de vie			
Ce livre recueille les témoignages de personnes atteintes par un trouble bien méconnu, un tabou : le bégaiement.	Tarif normal 19 €		
	Tarif adhérent 17 €		
		<i>Frais de port offerts</i>	Total

Nom :	
Adresse :	
Mail :	

Bulletin d'adhésion APB

Nom :
Prénom :
Adresse :

Code Postal :

Ville :

Pays :

Tél :

Courriel :

Profession :

Tél prof :

Comment avez-vous connu l'APB ?

Cotisations	France	Suisse
Adhésion à l'Association Parole Bégaiement et la Lettre Parole Bégaiement		
Adhésion et la Lettre Parole Bégaiement	39,00€	55,00CHF
Si vous avez la possibilité	40€ ou 50€	
Don (ou plus)	150 €	
Jeunes jusqu'à 25 ans (photocopie de la carte d'identité)	10 €	14 CHF
Autres		
Difficultés économiques	15 €	20 CHF
Adhésion seule	25 €	
La Lettre Parole Bégaiement seule	25 €	

Règlement par carte bancaire sur le site de l'APB.

www.begaielement.org

Règlement par chèque/ CCP

0 Chèque à l'ordre de l'Association Parole Bégaiement — BP 200 11— 92340 BOURG LA REINE