



Le journal de l'Association bégaïement communication

Communiquer

Volume 40

Numéro 4

Décembre 2020

Réflexions d'après congrès

Cet automne, j'ai pris la décision d'animer un atelier dans un événement virtuel portant sur le bégaïement. Croyez-le ou non, pour la première fois en six ans d'implication active dans la communauté du bégaïement, j'ai eu un énorme trac.

En premier, je croyais que c'était le fait d'être toute seule, en direct de ma table de cuisine, sur Zoom, qui me stressait autant.

La nouveauté, les probabilités de pépins techniques sur les logiciels informatiques, et la solitude imposée par le contexte de la pandémie sont tous des facteurs de stress potentiels, n'est-ce pas ?

Mais non, le problème n'était pas là. Le soir avant de présenter mon atelier, j'ai mis le doigt sur ce qui clochait.

Durant la première journée du congrès, j'avais assisté à plusieurs présentations dans le cadre de cet événement sur le bégaïement... et un constat m'est apparu. Je réalisais que peu de conférenciers parmi ceux qui se présentaient, au départ comme des personnes qui bégaient, bégaient, en fait, ouvertement.

« Mon nom est Elizabeth et je suis une personne qui bégaie ».

Voilà. Aussi simple que ça. Aucune syllabe bégayée, aucun blocage, aucune répétition, aucun tic, aucun comportement secondaire, aucun roulement d'yeux et aucun mouvement de lèvres ne trahissant la présence d'un bégaïement chez l'orateur.

Et ce, pendant Toute. La. Durée de la présentation, soit pendant une heure et quart, grosso modo.



Pas de « Mon nom est (léger blocage silencieux) Elizabeth et je suis une personne qui bégaie ».

Pas non plus de « Mon nom est EEEElizabeth et je suis une personne qui bbbbégaie ».

Et encore moins de « Mon mon mon nom est Elizabeth et et et je suis une p-p-personne qui bégaie ».

Mais, dites-moi... que se passe-t-il ? Où est le bégaïement ?

En six ans d'implication, ce n'est pas la première fois que j'assiste à des événements sur le bégaïement et que je fais le constat que le bégaïement est souvent peu visible. Et dans lequel j'ai parfois l'impression d'être l'une des rares qui bégaie de façon apparente.

De même, il m'est souvent arrivé de chercher des capsules ou des témoignages sur le bégaïement sur des plateformes virtuelles comme YouTube, juste dans l'espoir d'entendre des personnes qui parlent « comme moi », et

de tomber sur des vidéos faits par et pour des personnes qui bégaient, mais dont chaque moment de bégaïement est supprimé au montage.

Je vous invite à réfléchir : quel genre d'impression ça peut vous laisser, au sujet de l'orateur, de sa perception de son propre bégaïement, mais aussi de sa vision du bégaïement dans la société ? Personnellement, ça me laisse l'impression que la personne est gênée de son bégaïement ou en a honte, et que la seule façon socialement acceptable de vivre avec le bégaïement

consiste à le camoufler à tout prix, ou à le « surmonter » (de préférence, tôt au cours de l'enfance) en travaillant très fort.

« It's okay to stutter » (pour reprendre un slogan souvent utilisé dans la communauté bègue), mais si, et seulement si, le bégaïement n'est pas apparent ? Est-ce bien cela ?

Est-ce vraiment ce que l'on souhaite montrer du bégaïement en 2020, dans une société dans laquelle la diversité est de plus en plus applaudie ?

Pour ma part, le manque de bégaïement visible chez plusieurs conférenciers a été un détail suffisamment marquant pour me faire douter. De nombreuses questions trottaient alors dans ma tête la soirée avant l'animation de mon atelier.

- De quoi vais-je avoir l'air ?
- Est-ce que les auditeurs vont penser que je n'ai pas « travaillé assez fort » pour « surmonter » mon bégaïement ?

Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination
Audrey Bigras

Mise en pages
Elise Beaudry

Impression
Mardigrave Inc.

Les points de vue exprimés dans cette publication ne représentent pas nécessairement l'opinion de l'Association bégaïement communication sauf avis contraire. Les auteurs endossent entièrement la responsabilité de leurs textes. Textes et commentaires devront être envoyés au secrétariat de l'ABC par courriel. Le contenu de « Communiquer » est disponible selon les termes d'une licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). En vertu de cette licence, un tiers a le droit de télécharger et partager cette oeuvre en autant que son auteur ou la source soit citée. De plus, cette licence ne permet pas de modifier de quelque façon que ce soit ni d'utiliser cette oeuvre à des fins commerciales.



Association bégaïement communication

6970, Christophe-Colomb, Bureau 201, Montréal, Québec, Canada H2S 2H5

Téléphone : 514 273-1427 / sans frais : 1 833 310-1042 /
courriel : info@abcbeigaement.com / www.abcbeigaement.com
f abcbeigaement1 / @ABCbeigaement

Organisme de charité #120278609 RR0001

Administrateurs 2020 / 2021

Président Jean-François Leblanc / Vice-Présidentes Florence Choquette,
Myriam Fauteux Secrétaire / Audrey Bigras, Trésorier Raymond Milan

- ▶ - Est-ce que je vais avoir l'air crédible en tant qu'animatrice qui bégaiement ouvertement ?
- Est-ce que je suis un mauvais modèle dans la communauté bégue ?

Le milieu du bégaiement a grandement évolué depuis les dernières années, et a besoin de conférenciers, d'animateurs, de leaders, et d'autres modèles inspirants et forts qui bégaiement, qui l'assument et qui montrent qu'il existe d'autres façons de vivre avec le bégaiement que de le camoufler à tout prix ou le « surmonter ».

De ce fait, j'aimerais souligner l'initiative du podcast « Je je je suis un podcast », coanimé par ma collègue Geneviève Lamoureux, adulte qui bégaiement et agente communautaire à l'ABC, et Judith Labonté, orthophoniste. Lors de l'enregistrement du podcast, la règle d'or était de ne pas effacer les moments de bégaiement que les invités (souvent des personnes qui bégaiement !) ou que l'animatrice pouvaient avoir. Enfin, du bégaiement authentique... et audible. Et accessible au grand public sur internet. Honnêtement, ça fait du bien à entendre. De la musique à mes oreilles.

Sinon, mon atelier, intitulé « Stuttering, media and fake news » (Bégaiement, médias et fausses informations) a été très bien reçu, si je me fie aux rétroactions que j'ai eues des auditeurs. Et j'ai eu beaucoup de plaisir à l'animer ! J'ai donné des stratégies aux participants (personnes qui bégaiement, orthophonistes, etc.) sur les façons de discriminer l'information disponible dans les divers médias au sujet du bégaiement. Le tout agrémenté d'un exercice pratique et ponctué d'anecdotes croustillantes sur ma conception de mon bégaiement lors de mon enfance « sans wifi » (un retour aux années 1990 !), jusqu'au début de l'âge adulte dans lequel j'ai été amenée, souvent par moi-même, à faire le tri parmi toute la masse d'information qui s'offrait à moi sur le bégaiement, des forums de discussion, aux groupes Facebook en passant par les associations de soutien et la recherche.

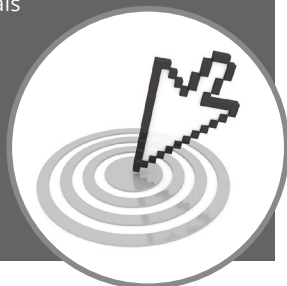
Ce n'est certainement pas la dernière fois où je présenterai un atelier ou une conférence destiné à des personnes qui bégaiement. Du moins, je l'espère !

Et si, par la bande, j'ai pu inspirer au moins une personne, que « c'est correct de bégayer » et d'animer des présentations sur le bégaiement, dans ma langue seconde (oui, car je présentais en anglais), tout en bégayant de façon audible, pour vrai, je peux dire « Mission accomplie ».

AUDREY BIGRAS
Secrétaire du conseil d'administration de l'ABC

L'ABC renouvelle son site web

Celles et ceux qui consultent régulièrement notre site web l'auront sans doute remarqué : c'est avec fierté que nous avons déployé une toute nouvelle vitrine sur le web (<https://www.abcbegeiement.com/>). Nouvelle image, simplicité, convivialité, interactivité avec la communauté bégue avec la section « Témoignages », l'image de marque de notre nouveau site web s'est inspirée de l'excellent site web « STAMMA » (<https://stamma.org/>) de la *British Stammering Association*. Par ailleurs, le statut de membre s'accompagne désormais d'une carte avec un numéro de membre, que vous pouvez utiliser afin de bénéficier des rabais offerts exclusivement aux membres dans notre boutique (<https://www.abcbegeiement.com/boutique/>). Si ce n'est déjà fait, nous vous encourageons à explorer notre nouveau site web. Vos commentaires et suggestions sont les bienvenus (info@abcbegeiement.com).



Horaire des rencontres de soutien en ligne

L'ABC offre trois types de rencontres en ligne : les rencontres de soutien, les rencontres de soutien en anglais, et les rencontres thématiques (anciennement appelées les rencontres d'aide aux présentations orales).

Rencontres de soutien

Les rencontres de soutien sont un espace de confiance pour parler du bégaiement avec d'autres personnes qui bégaiement. Échange, partage, écoute active et conseils sont au rendez-vous.

Rejoignez-nous sur Zoom, **tous les deuxièmes mercredis du mois, de 19 h à 21 h** : <https://us02web.zoom.us/j/81731478516>

Les rencontres de soutien sont un espace de confiance où l'on peut parler du bégaiement, des bons et des mauvais jours, des trucs et astuces, simplement rencontrer d'autres personnes qui bégaiement ou encore s'entraîner aux techniques orthophoniques. Il n'est pas nécessaire d'être membre de l'ABC pour y participer.

Self-help group meetings in English

These self-help group meetings are held in English. Native speakers and non-native speakers are welcome!

Join us on Zoom, **every third Thursday of the month, from 7 pm to 9 pm**: <https://us02web.zoom.us/j/87258963286>

Rencontres thématiques

Ces rencontres ont pour but d'offrir un espace de confiance afin de discuter de différentes thématiques liées au bégaiement : la communication, le théâtre, la méditation, les qualités d'un bon orateur... tout ce qui touche de près ou de loin au bégaiement nous intéresse !

Chaque rencontre porte sur une thématique particulière. Vous souhaitez aborder une thématique précise lors d'une rencontre ? Envoyez-nous vos idées et suggestions au info@abcbegeiement.com

Rejoignez-nous sur Zoom, **tous les quatrièmes jeudis du mois, de 19 h à 21 h, ici** : <https://us02web.zoom.us/j/85299977667>

Au plaisir de vous y voir !

Retour sur les Matinées-rencontres 2020 de l'ABC

La pandémie de COVID-19 nous a forcés à repenser le format de ce qui a été au cours des dernières années la Journée-rencontre annuelle de l'ABC. Confinement et distanciation obligent, comme beaucoup d'autres organisations l'ont fait avant nous, nous avons opté pour le virtuel cette année, plus précisément deux matinées-rencontres en ligne. Celles-ci ont eu lieu les samedis 17 et 24 octobre derniers de 9 h à 12 h. Le programme comprenait deux conférences, deux ateliers, et des séances à micro ouvert pour clore chacune des deux matinées-rencontres.



La première matinée s'est amorcée avec un atelier brise-glace animé par Myriam Fauteux, vice-présidente de l'ABC. Cet atelier a su exploiter l'une des fonctions de la plate-forme de vidéo-rencontres Zoom, qui permet de créer des salles de discussion ou *breakout rooms*. Cet atelier a permis de faire rapidement connaissance avec plusieurs participants. On a enchaîné avec une conférence d'Anne Moïse-Richard, orthophoniste au Centre de réadaptation Marie-Enfant à Montréal. Intitulée « La réalité virtuelle, un outil prometteur pour aider les jeunes qui bégaiement », M^{me} Moïse-Richard nous a présenté des résultats tout chauds sur le potentiel de la réalité virtuelle à simuler des situations où les personnes qui bégaiement doivent prendre la parole. Sa conférence a suscité beaucoup d'intérêt et de questions pertinentes, notamment de la part de plusieurs orthophonistes présentes. Par la suite, Geneviève Lamoureux, agente communautaire à l'ABC, a annoncé officiellement le lancement de notre podcast, « Je je je suis un podcast ». Plusieurs épisodes ont été enregistrés depuis la fin de l'été, et déjà quatre épisodes ont été diffusés. L'impact de cette initiative de Geneviève et Judith Labonté, orthophoniste et co-animatrice, a été considérable, et les rétroactions très favorables. Un communiqué de presse diffusé pour annoncer ce lancement a eu des retombées très positives, dont une demande d'entrevue, de laquelle un article a été publié dans le HuffPost (l'article en question est accessible sur notre site web, dans la section « Témoignages »).

Ysabelle Trudeau a lancé la deuxième matinée-rencontre avec une conférence-témoignage sur son parcours scolaire et professionnel d'avocate, et les défis auxquels elle a dû faire face avec son bégaiement. Conférence intéressante, étonnante, avec quelques exemples à la limite choquants, qui nous a fait réaliser qu'il reste beaucoup de chemin à faire afin d'éliminer la discrimination et les préjugés auxquels sont confrontées les personnes qui bégaiement. Plusieurs participants ont demandé à obtenir une copie de sa présentation *PowerPoint*, ce qui démontre bien l'intérêt qu'a suscité sa conférence.

J'ai contribué au programme de la deuxième matinée-rencontre en organisant un atelier largement inspiré de la lecture du livre *Stammering Pride and Prejudice*, paru l'an passé et édité par Patrick Campbell, Chris Constantino, et Sam Simpson. Incidemment, les thèmes abordés dans ce livre, et les discussions en salles, se sont avérés, bien malgré moi, une suite logique à la conférence d'Ysabelle Trudeau. Ce livre a servi de prétexte à des discussions qui, nous l'espérons à l'ABC, vont remettre en question les clichés et la connotation négative trop souvent associés au bégaiement.

Nous avons conclu la deuxième matinée-rencontre par une projection en ligne de l'excellent documentaire *When I Stutter* du réalisateur John Gomez. Le documentaire était présenté dans sa langue originale anglaise, mais avec sous-titres en français, gracieuseté de l'ABC.

En marge du programme des matinées-rencontres, nous avons organisé un 5 à 7 virtuel avec jeux brise-glace et jeux de société le vendredi 23 octobre de 17 h à 19 h. C'était l'occasion d'avoir un peu de plaisir ensemble malgré la distance en ces temps difficiles.

Chacune des deux matinées-rencontres a attiré une trentaine de participants. Nous aurions souhaité un plus grand succès de foule, mais dans les circonstances, pour une première expérience du genre, nous devons être indulgents. Et comme on le dit parfois, l'important ce n'est pas la quantité, mais la qualité ! Malgré quelques anicroches techniques, on s'en est généralement bien tiré avec la technologie virtuelle. Vivement la pandémie derrière nous, afin que l'on puisse reprendre nos activités en personne !

JEAN-FRANÇOIS LEBLANC,
président de l'ABC

Appel à propositions pour le Congrès international sur le bégaiement et le bredouillement

L'ABC organise, de pair avec des associations internationales, le prochain congrès international conjoint sur le bégaiement et le bredouillement. Celui-ci, qui aura pour thème « Un monde, plusieurs voix : une collaboration mondiale », est en effet le fruit d'un travail de coopération entre l'International Cluttering Association (ICA), l'International Fluency Association (IFA) et l'International Stuttering Association (ISA) ainsi que deux organismes-hôtes, la Canadian Stuttering Association (CSA) et l'Association bégaiement communication.

Le congrès, qui devrait avoir lieu du 22 au 25 juillet 2021 à Montréal, réunira des groupes de tous les horizons dans le but d'explorer les diverses facettes du bégaiement et du bredouillement : expériences personnelles, interventions et recherche.

Ce congrès se veut une occasion, pour les personnes qui bégaiement ou bredouillent, de partager leur expérience et de se sentir soutenues et valorisées. Pour les professionnels travaillant auprès de cette clientèle, il s'agit d'une opportunité de partager et de parfaire leurs connaissances. Finalement, les chercheurs pourront y présenter leurs plus récents travaux et projets dans un environnement stimulant.

L'appel de communications (de présentations orales ou affiches), qui se fait entièrement en ligne, s'adresse tant aux personnes qui bégaiement ou bredouillent qu'aux cliniciens et aux chercheurs. Des bourses sont notamment offertes pour les étudiants.

Les sujets comprennent :

- Bégaiement chez les enfants : recherche et intervention
- Bégaiement chez les adolescents et les adultes : recherche et intervention
- Bredouillement : recherche et intervention
- Bégaiement neurogénique : recherche et intervention
- Facteurs moteurs, linguistiques et émotionnels liés au bégaiement
- Les bases neurologiques du bégaiement
- Bégaiement chez des groupes spécifiques (notamment troubles concomitants et bilinguisme)
- Sensibilisation et défense des droits
- Groupes de soutien pour personnes qui bégaiement ou bredouillement
- Implication de la famille

Pour plus d'informations sur le congrès et l'appel à propositions en ligne, nous vous invitons à visiter le https://www.jwcsc.org/jwc/2021/cfp.cgi?fbclid=IwAR2gEtztST8CaKGWuv452VvbmGw9ihlBXz_fmBc04Xn_n3R-qsGxRUTEooE (en anglais seulement) et le <https://www.abcbegaiement.com/congres-international-conjoint-sur-le-begaiement-et-le-bredouillement/>

La date limite pour les dépôts de proposition est le 10 février 2021.

JEAN-FRANÇOIS LEBLANC,
président de l'ABC

L'ABC crée un statut de membre professionnel

L'ABC compte plusieurs alliés parmi les orthophonistes de la Communauté de pratique en bégaiement. Un nombre croissant de ces orthophonistes nous ont informés de leur intérêt pour le « Communiquer »; certains nous ont même demandé la permission de le distribuer à des clients. En réponse à cette demande, le conseil d'administration a pris l'initiative de créer un statut de membre « professionnel » de l'ABC. Ce nouveau statut octroie les mêmes droits et privilèges que le statut de membre régulier, mais en prime, les membres professionnels recevront 10 copies imprimées du « Communiquer », qu'ils pourront distribuer à leurs clients. Pour les orthophonistes qui sont déjà membres réguliers, l'ABC a prévu certaines modalités permettant d'ajuster la date de renouvellement de l'adhésion lors du passage de membre régulier à membre professionnel. Les membres actuels qui souhaitent adhérer au statut de membre professionnel sont invités à nous contacter par courriel afin que l'on puisse faire les ajustements de date de renouvellement. Cette initiative contribuera au rayonnement de notre association et à nous faire découvrir par un plus grand nombre de personnes qui bégaiant.



JEAN-FRANÇOIS LEBLANC,
président de l'ABC

FAQ – foire aux questions



La section foire aux questions (FAQ) en lien avec le bégaiement est née à la suite de l'atelier intitulé Fake news et le bégaiement présenté à la journée-conférence de l'ABC de 2019. En tant qu'orthophoniste, il me fera plaisir de répondre à vos questions dans le journal Communiquer en vous offrant de l'information à jour et rigoureusement vérifiée. Les réponses aux questions se veulent objectives.

Question : Est-ce que la méthode Padovan est efficace pour améliorer la fluidité chez l'adulte?

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE PADOVAN?

La méthode Padovan a été développée au Brésil dans les années 70 par Béatriz Padovan, orthophoniste. Cette méthode s'appuie sur l'interrelation entre trois étapes développementales survenant dans les premières années de vie : la marche, la parole et la pensée. Selon cette approche, une étape non réalisée dans le développement a un impact sur l'organisation neuro-fonctionnelle. Ainsi, lors des rencontres, le thérapeute récapitule les mouvements de base associés à ces étapes du développement. Le patient peut donc être amené à marcher à quatre pattes, si cette étape n'a pas été complétée durant sa petite enfance, par exemple.

LA MÉTHODE PADOVAN ET LE BÉGAIEMENT

La méthode Padovan n'est pas reconnue par les ordres professionnels au Québec. Son utilisation dans le traitement du bégaiement n'a fait l'objet d'aucune étude scientifique au Canada ni ailleurs dans le monde. Le site de l'American Speech-Language-Hearing Association¹ (ASHA) ne répertorie aucune information sur cette méthode.

Rappelons que l'orthophoniste a des devoirs et des obligations envers le public. Selon le code de déontologie de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ)², « dans l'exercice de sa profession, le membre doit tenir compte des principes scientifiques généralement reconnus en orthophonie et en audiologie ». L'utilisation de la méthode Padovan par une orthophoniste pour traiter le bégaiement a fait l'objet

d'une plainte à l'OOAQ en 2019. La plaignante reprochait notamment à son orthophoniste traitante « de ne pas avoir tenu compte, lors de l'évaluation ou du traitement [...] des principes scientifiques généralement reconnus en orthophonie et en audiologie. Il a été convenu que l'orthophoniste traitante n'utilisera plus « la méthode Padovan pour le traitement du bégaiement jusqu'à ce que cette méthode soit considérée comme respectant les principes scientifiques reconnus en orthophonie, le cas échéant ».

En conclusion, plusieurs approches et méthodes d'intervention auprès de la population qui présente un bégaiement sont appuyées par des données probantes et reconnues pour amener des gains significativement positifs. Ce n'est cependant pas le cas de la méthode Padovan. N'hésitez pas à poser des questions à votre orthophoniste si vous éprouvez des doutes ou si vous questionnez sur votre traitement.

Vous avez une question? Merci de la faire parvenir à l'adresse courriel suivante : info@abcbegeaiement.com

Au plaisir de vous lire,

STÉPHANIE G. VACHON, M.P.O.
Orthophoniste et membre de l'ABC

Merci à M^{me} Judith Labonté, orthophoniste et membre de l'ABC, pour sa relecture, et à M^{me} Sarah G. Vachon, étudiante en enseignement du français au secondaire (et ma sœur !) pour ses corrections en français.

SOURCES :

American Speech-Language-Hearing Association. (2020). *About us*. <https://www.asha.org/>
Association Québécoise pour la Méthode Padovan. (2013). *Historique*. <http://padovan.ca/>
Les cliniques d'orthophonie de BriBri. (s.d.). *Padovan*. BriBri-inc. <https://www.bribri-inc.com/cliniques/services-et-tarifs/suivis/padovan/>
Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale du Québec. (2020, 14 juin). *Code de déontologie de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec*. Les Publications du Québec. <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cr/C-26,%20r.%20184>
Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec. (s.d.). À propos de l'ordre. <https://www.ooaq.qc.ca/decouvrir/a-propos/>
Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec. (2020, 25 février). *Conseil de discipline Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec*. <https://www.ooaq.qc.ca/media/5r0nytyby/chretien-jugement.pdf>

1. L'ASHA est l'association professionnelle et scientifique des orthophonistes et audiologistes aux États-Unis. Il s'agit d'une référence majeure pour ces professions en Amérique du Nord.
2. L'OOAQ est un organisme ayant pour mission d'assurer la protection du public en lien avec les domaines de pratique des orthophonistes et audiologistes

« Je je je suis un podcast » : c'est parti!

L'ABC a lancé le 22 octobre dernier, à l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, « Je je je suis un podcast », un baladodiffusion de 11 épisodes sur le bégaiement. Animé par Judith Labonté, orthophoniste, et Geneviève Lamoureux, agente communautaire à l'ABC, adulte qui bégaiet et candidate à la maîtrise en orthophonie, « Je je je suis un podcast » est accessible sur le site Web de l'ABC : <https://www.abcbegeiement.com/podcast/>, ainsi que sur Spotify, YouTube, Apple Podcast, Google Podcast et bien d'autres plateformes.

Au moment d'écrire ces lignes, quatre épisodes ont été publiés :

- **Épisode 1** : « Je je je suis un podcast : c'est parti », où Geneviève raconte son parcours et Judith explique pourquoi elle s'intéresse au bégaiement.
- **Épisode 2** : « Être avocat et avoir un bégaiement », dans lequel les deux animatrices reçoivent Daniel Aubé, avocat qui bégaiet et membre de l'ABC.
- **Épisode 3** : « Anxiété et bégaiement », avec Évelyne Crépeau, travailleuse sociale dans une équipe bégaiement d'un centre de réadaptation pédiatrique à Montréal.
- **Épisode 4** : « Annoncer son bégaiement » : où l'on reçoit deux adultes qui bégaiet (et membres de l'ABC !), Ysabelle, avocate et Alexandre, étudiant en informatique, qui nous partagent anecdotes et conseils sur le fait d'annoncer son bégaiement (ou non !).

Les épisodes de « Je je je suis un podcast » sont diffusés toutes les deux semaines. Restez à l'affût pour découvrir les autres épisodes de la saison 1 !

Depuis le lancement, nous avons reçu un grand nombre de commentaires positifs, tant de personnes qui bégaiet que d'orthophonistes et de gens du public. Les gens nous disent, entre autres, que ça fait du bien d'entendre des « voix bègues » en ondes, ce qui fait plaisir à entendre puisqu'un des buts du podcast est justement d'offrir une tribune aux personnes qui bégaiet. Des orthophonistes rapportent qu'elles suggèrent le podcast à leurs clients en bégaiement en tant que ressource pertinente et sympathique sur le sujet.

Le podcast a aussi fait l'objet de plusieurs publications, notamment par l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec (OOAQ) et l'Ordre des travailleurs sociaux et des thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

L'ABC a également été contactée par Radio Victoria 107,9 FM, une radio communautaire en Colombie-Britannique, pour y diffuser son podcast, ce que nous avons accepté avec enthousiasme.

Merci de votre soutien! N'hésitez pas à partager « Je je je suis un podcast » dans votre communauté.

GENEVIÈVE LAMOUREUX,
agente communautaire à l'ABC



Témoignage d'Aurélié Melançon L'importance du soutien

Pour la journée internationale de la sensibilisation du bégaiement, je voulais témoigner d'une petite partie de ma vie quotidienne face au bégaiement et du soutien inestimable de mes proches.

Oui, je suis une personne bègue et j'ai eu ce diagnostic à l'âge de 9 ans. Il y a des journées où le bégaiement m'envahit beaucoup et c'est difficile d'avoir une parole fluide. Dans mon cas, le bégaiement est plus actif dans des situations où je dois sortir de ma zone de confort ou quand je parle au téléphone dans mon milieu de travail. Dans ces situations, je pense davantage à mettre mes trucs en marche pour avoir moins de blocages et un meilleur contrôle de ma parole. Le bégaiement fait partie de ma personnalité. Je peux contrôler le bégaiement au quotidien pour avoir une

parole plus fluide, mais je ne peux jamais enlever le bégaiement de moi.

Je ne serais pas la personne que je suis devenue aujourd'hui sans le soutien inconditionnel de mon entourage. La majorité des gens que j'ai côtoyés m'ont toujours soutenu dans mon bégaiement et ma différence. Beaucoup de gens m'ont aidée à différents moments de ma vie. Cela me donne une grosse dose d'encouragement à devenir une meilleure personne. Je ne remercierai jamais assez mes parents de m'épauler et de me soutenir. Vous m'avez permis de consulter les meilleurs spécialistes pour être mieux fonctionnelle dans ma parole et dans mes habiletés relationnelles.

Depuis le mois de janvier, j'ai découvert et intégré l'association ABC Bégaiement. Tout de suite, vous m'avez accueillie à bras ouverts et m'avez aidée à m'intégrer

davantage dans l'association. Je me suis sentie à ma place et j'ai ressenti un sentiment d'appartenance : je ne suis pas toute seule bègue sur la terre. Grâce à vous, j'ai repris un peu plus confiance en moi et l'envie de toujours me surpasser.

Un gros merci du fond du cœur !

AURÉLIE MELANÇON,
membre de l'ABC
PUBLIÉ LE 27/10/2020

Témoignage en huit époques



J'ai découvert l'ABC en octobre 2020. Avec l'ABC, j'apprends des choses que je ne savais pas sur le bégaiement et je comprends beaucoup plus de choses sur moi-même. On m'a proposé de partager mon témoignage à mon tour, ce que j'ai accepté avec plaisir. Je l'ai divisé en huit parties qui correspondent à différentes époques de ma vie. Voici.

1 – De 0 à 12 ans.

Je suis né à Rimouski en 1978, le premier d'une famille de deux garçons. Ma mère m'a dit que j'ai commencé à bégayer à l'âge de 5 ans. Enfant, j'étais très angoissé et malheureux. Mes parents étaient désemparés et ne savaient pas quoi faire avec moi, surtout ma mère, qui me considérait comme anormal. Elle pleurait et mon père était en colère, impatient, mais il m'apprenait à dessiner, ce que j'aimais beaucoup. Les orthophonistes de l'hôpital de Rimouski me faisaient parler avec des petits élastiques sur le bout de la langue et des biscuits Social Tea dans la bouche. À l'école, j'étais victime d'intimidation, mais aussi de violence de la part des professeurs, physique et psychologique. Je me battais dans la cour d'école et je n'avais pas de bonnes notes. À l'âge de 10 ans, je pleurais tous les jours, je me sentais très mal à l'intérieur de moi et je vivais une grande anxiété. Je n'allais plus à l'école. Le service de psychiatrie infantile et juvénile ne savait pas quoi faire avec moi. Ma mère pensait que je ne réussirais pas dans la vie. Face aux mauvais traitements des professeurs et au fait que le directeur les protégeait, mes parents ont décidé de nous changer d'école.

2 – De 13 à 15 ans.

J'ai décidé de devenir auteur de bande dessinée quand j'allais être grand. Ma mère n'était pas convaincue et trouvait ça ridicule. Au secondaire, j'avais des problèmes à l'école et beaucoup de colère. Je lançais des

chaises, je poussais des bureaux et j'insultais les professeurs. On m'a encore changé d'école. Dans la nouvelle école, on voulait me mettre dans une classe avec des handicapés intellectuels. Je me suis fâché et ma mère s'est opposée à ce que je sois mis dans cette classe. À la place, on m'a envoyé dans une classe spéciale pour délinquants. Le fait de me retrouver avec des durs à cuire, des voyous, ça me faisait peur. J'ai gagné leur sympathie en dessinant. Je faisais aussi du skateboard et j'étais très bon, mais j'avais des mauvaises fréquentations. Mes amis prenaient de la drogue, mais pas moi parce que j'avais peur d'avoir des séquelles. La police venait chez nous parce qu'on faisait des mauvais coups. Les gens disaient que je bégayais parce que je prenais de la drogue ou parce que j'étais un attardé mental, mais j'avais quand même une vie sociale avec ma gang de skateurs et de voyous.

3 – De 16 à 18 ans.

J'ai reçu le diagnostic de la maladie de Scheuermann : « Dystrophie rachidienne apparaissant au cours de la croissance et provoquant une cyphose dorsale douloureuse. » J'étais exempté des cours d'éducation physique et je devais porter un corset orthopédique. Ça m'a beaucoup déprimé. Je me suis replié sur moi-même et isolé. Les gens à l'école se moquaient de mon bégaiement et de mon corset. Ils m'appelaient Robocop. À la maison, quand j'étais seul, je ne répondais plus au téléphone parce que j'avais trop peur de

bégayer. Quand je cherchais mon chemin dans la rue, je préférais passer des heures à tourner en rond plutôt que de demander mon chemin à des passants. J'évitais toutes les situations où je devais parler. Je restais chez moi et je jouais aux jeux vidéo. Mes amis me trouvaient plate parce que je ne sortais plus.

4 – De 19 à 21 ans.

On m'a retiré le corset à la fin de la croissance de ma colonne vertébrale. C'était mieux, mais j'allais rester avec des séquelles toute ma vie. Le médecin m'a conseillé de faire du sport. J'ai décidé d'aller voir une psychologue et de m'inscrire au karaté. Aussi, parce que mon père voulait que je sois bilingue, il m'avait envoyé en immersion anglaise au Nouveau-Brunswick, ce que j'avais beaucoup aimé. J'ai fini mon secondaire avec des cours privés, à 19 ans, et je suis entré au cégep de Rimouski en arts plastiques. Même au cégep, des gens pouvaient se moquer de mon bégaiement. À 21 ans, ma mère, découragée de me voir passer mes étés à la maison, m'a dit de me trouver une job. Je suis allé travailler dans un camp de vacances pour les handicapés au nord de Joliette, en pensant qu'on allait me respecter là-bas. Quand j'ai commencé mon emploi, je devais m'occuper d'un monsieur en chaise roulante et il a fait une crise de colère en disant qu'il ne voulait pas d'un moniteur bègue. Mon responsable est allé le voir et lui a dit que son comportement était inacceptable. J'ai travaillé dans ce camp pendant trois étés de

suite et ça s'est très bien passé, même que j'ai gagné un prix et une bourse pour avoir été un employé modèle.

5 — De 22 à 24 ans.

Pendant que j'étais au cégep de Rimouski en arts plastiques, je n'avais pas des bonnes notes parce que je voulais faire de la bande dessinée, ce qui était très mal vu. J'ai quitté le cégep sans diplôme et je suis parti à Gatineau pour étudier en bande dessinée à l'UQO (Université du Québec en Outaouais), après avoir fait une demande d'admission pour adulte. J'ai passé un test de français et j'ai été accepté. À Gatineau, je ne connaissais personne et je bégayais beaucoup. Pour payer mon loyer, je m'occupais de personnes avec des problèmes de santé mentale dans une résidence privée. Une fois, j'ai dû appeler la police parce qu'un résident était en psychose. Quand les policiers sont arrivés, je me suis présenté et j'ai dit que j'étais un intervenant, mais ils n'avaient pas l'air de me croire. Ils m'ont dit qu'ils voulaient parler à mon collègue. Je l'ai mal pris et j'ai pleuré toute la nuit. J'ai démissionné peu de temps après et je suis parti planter des arbres dans l'ouest pendant l'été. À l'université, un ami m'avait donné un numéro de téléphone pour suivre une thérapie en orthophonie à Ottawa, au Rehabilitation Center. J'ai appelé et ils m'ont dit que, parce que je vivais au Québec, la thérapie était gratuite pour moi. C'était une thérapie intensive de deux ans, individuelle pour commencer et ensuite de groupe, en anglais, très difficile, dans laquelle j'apprenais des techniques de fluidité et de désensibilisation. Parallèlement à ça, j'avais suivi un cours optionnel de parole en public à l'université. C'était un cours dans lequel on devait faire un exposé oral à chaque cours. J'avais eu une bonne note et le professeur m'avait dit qu'il avait été très impressionné que je m'inscrive dans son cours malgré mon bégaiement. J'ai terminé mon baccalauréat en bande dessinée avec la meilleure note de la classe, ce qui avait attiré le regard d'auteurs vedettes à Montréal. Ils m'avaient proposé de m'installer là-bas pour apprendre à faire de la BD avec eux.

6 — De 25 à 29 ans.

Je suis arrivé à Montréal et j'ai trouvé un autre travail avec les personnes handicapées. Dans mes temps libres, j'apprenais le bouddhisme et la langue tibétaine dans un temple, je continuais le karaté et je dessinais à l'atelier des auteurs vedettes. Ils étaient très exigeants avec moi. J'ai appris beaucoup en peu de temps, mais ils me faisaient toujours recommencer. Un moment donné, j'étais épuisé, découragé. J'ai tout quitté pour aller à Katmandou, au Népal, dans une famille tibétaine. Là-bas, je ne savais plus trop ce que

je voulais. Je suis allé au Tibet et je suis revenu au Népal. Je disais que je voulais devenir moine, mais ce n'était pas vrai. Je fuyais les difficultés de la vie. Les moines tibétains disaient que je bégayais parce que j'étais possédé par un mauvais esprit. J'ai quitté le bouddhisme. Je suis revenu au Québec et je suis parti sur le pouce en Colombie-Britannique pour ramasser des fruits, mais je n'arrivais pas à trouver du travail, alors j'ai vagabondé et j'ai dessiné dans la rue. Je dormais dans ma tente ou à la belle étoile et je me faisais arrêter par la police pour itinérance. Je suis revenu au Québec sans le sou et une de mes tantes, à Québec, m'a aidé à louer une chambre. J'ai appliqué pour travailler dans une librairie de bande dessinée. Le gérant a refusé de m'engager en me disant que mon bégaiement allait faire fuir les clients et que je n'allais pas être capable de tenir tête à des clients fâchés. Ma famille voulait que je porte plainte pour discrimination, mais je n'en avais pas envie. J'ai fini par trouver un emploi dans une usine, où je n'avais pas besoin de parler. Je suis resté à Québec pendant un an et demi. Je pleurais souvent et je me sentais seul, désespéré. Mon père m'a dit : « Pourquoi tu ne fais pas une bande dessinée sur Radisson? » Pierre-Esprit Radisson est un héros de l'histoire du Québec et mon père était convaincu que ce serait un succès en BD. Je n'étais pas convaincu, mais je suis retourné à Rimouski et je me suis mis sur l'aide sociale pour pouvoir faire la BD de Radisson. Peu de temps après, mon père est décédé subitement.

7 — De 30 à 34 ans.

J'ai passé ma ceinture noire de karaté et l'école m'a dit que je devais enseigner, mais je ne voulais pas parce que je bégaye. On m'a dit que j'allais être un exemple de courage et de détermination si je le faisais. J'ai accepté. C'est arrivé une fois qu'un jeune élève finisse mes phrases à ma place, mais je l'ai laissé faire parce que j'avais trop de trucs à gérer dans ma tête. J'ai publié les quatre tomes de la série Radisson et je n'ai été sur l'aide sociale que pendant un an parce que j'ai gagné une bourse du Conseil des arts et des lettres du Québec. J'ai aussi découvert le slam grâce à des amis, qui voulaient que j'en fasse, mais je leur disais que je ne pouvais pas slamer parce que je bégaye. Ils m'ont dit que je n'avais rien à perdre. Alors quand j'ai commencé à slamer, on s'est tous rendu compte que je ne bégayais pas sur scène. J'ai gagné le premier concours de slam à Rimouski. Je faisais des gros championnats de karaté et de slam partout au Québec. Des fois je gagnais, des fois je perdais. Je gagnais aussi des prix en bande dessinée et j'étais invité dans des gros festivals en France. J'ai beaucoup voyagé durant cette période. J'ai fait du jiu-jitsu au Brésil, je suis allé au Japon, aux États-Unis,

en France, en Belgique, en Suisse... J'ai aussi été en couple pendant quelques années avec une femme que j'avais rencontrée sur un site de rencontres. Je ne lui avais pas dit que je bégayais. Lors de notre première rencontre, j'ai bégayé et j'ai vu son regard changer. Je lui ai dit : « Avant d'aller plus loin dans la conversation, il faut que je te dise que je bégaye. » J'étais prêt à ce qu'elle me rejette. Mais finalement, ça l'a rassurée. Plus tard, elle m'a dit que si je ne lui avais pas dit que je bégayais, elle serait partie parce qu'elle pensait que j'étais un fou dangereux. Ça m'a attristé parce que je me suis dit : « Combien de personnes à qui je n'ai pas dit que je bégaye ont pensé la même chose? » Elle m'a enseigné la méditation de pleine conscience et nous avons fait des retraites. Finalement, pour toutes sortes de raisons, nous nous sommes séparés, mais nous sommes restés en bons termes.

8 — De 35 à 42 ans.

Je suis retourné vivre à Montréal pour m'améliorer en dessin en côtoyant des professionnels et j'ai fait des arts martiaux mixtes. J'ai joint un studio d'artistes dans lequel je loue un espace de travail pour avoir une vie sociale et artistique enrichissante. J'ai consulté un orthophoniste pour travailler sur les pensées automatiques négatives et les techniques de naturalité du langage. J'ai aussi commencé une psychothérapie. J'ai arrêté les arts martiaux parce que j'avais trop de blessures et j'ai fait du yoga et de la natation à la place. Comme je publiais Radisson, je devais donner des entrevues dans les médias et ça m'angoissait beaucoup à cause de mon bégaiement. Alors en 2017, j'ai publié *Comment je ne suis pas devenu moine*, une BD sur mon séjour au Népal et au Tibet dans laquelle je parle de mon bégaiement. Ça m'a permis de ne plus avoir à essayer de le cacher dans les médias. C'était un stress de moins. D'ailleurs, j'ai remarqué qu'en général, quand je dis tôt dans une conversation que je suis bègue, ça détend l'atmosphère.

Ce que je retiens de mon vécu, c'est beaucoup des préjugés et des idées préconçues sur le bégaiement et à quel point, en assistant aux rencontres de l'ABC, j'ai pu internaliser ces jugements. Je me suis battu toute ma vie, dans tous les sens du terme, et parfois en étant très dur envers moi-même. Mais quand j'ai rencontré les autres membres de l'ABC, j'ai ressenti une grande empathie, comme si je me trouvais face à un miroir, et ça m'a donné envie d'accepter plus mon bégaiement. Parce que je comprends que ce que j'ai vécu dans ma vie, ce n'est pas de ma faute, et que je peux avoir plus de bienveillance envers moi-même.

JEAN-SÉBASTIEN BÉRUBÉ

L'impact du confinement sur le bégaiement : 3 perspectives

Depuis maintenant plusieurs mois, la COVID-19 chamboule nos vies de bien des façons. Dernièrement, j'ai recueilli des témoignages sur l'impact du confinement sur le bégaiement. En effet, le nombre d'interactions sociales est réduit, puisque plusieurs travaillent ou étudient maintenant à distance. De plus, nous ne pouvons faire de rassemblements (amis ou familles) présentement. Cela a forcément un impact sur l'expérience de notre bégaiement.

Pour ma part, cela a fait que j'ai la perception que mon bégaiement a diminué. Peut-être car j'ai moins d'interactions sociales donc il est moins fréquent, mais je parle quand même fréquemment avec mes amis par zoom. Je trouve surtout qu'il est moins stressant de communiquer quand on est bien installé chez soi devant son ordinateur que de communiquer en personne, en marchant par exemple, avec d'autres gens autour et des stimuli. Les gens sont également plus présents pour nous écouter (moins de distractions ou d'interruptions extérieures) et nous pouvons prendre notre temps pour parler.

Il est intéressant de noter que chez d'autres personnes qui bégaiement, ça n'a pas nécessairement le même effet.

Le premier témoignage que j'ai eu est de la part d'une personne qui vit seule et qui fait du télétravail. Cette personne-là trouve qu'elle bégaiement davantage depuis le confinement, car elle a moins d'interactions sociales et donc moins d'opportunités de pratiquer sa parole. Lors de son retour au travail les lundis par zoom, elle a tendance à bégayer davantage, après avoir passé une fin de semaine sans trop d'interactions sociales impliquant la parole.

La deuxième personne qui s'est confiée à ce sujet dit que pour sa part, le confinement n'a pas changé son niveau de fluidité. Par contre, le stress et l'anxiété liés au bégaiement ont diminué puisqu'il y a moins d'interactions sociales, donc moins de jugement lié à la manière de parler.

On voit donc que cela dépend vraiment de la personne et des circonstances! Merci de m'avoir lu!

FLORENCE CHOQUETTE,
vice-présidente de l'ABC

Départ

Vous avez oublié votre faux nom. Retour à la case départ.

Faites une grimace.

Vous avez affronté une peur liée au bégaiement. Avancez de 2 cases.

Envolez-vous vers un congrès sur le bégaiement.

Levez-vous et dansez!

Arrivée à un congrès sur le bégaiement

Vous avez chanté dans une émission de télé-réalité. Avancez d'une case.

Vous avez maintenu le contact visuel. Avancez de 2 cases.

Fin

Franky Banky : le jeu

Téléchargez la plateforme de jeu au begayercestcool.com/lejeu et imprimez-la en grand format.

Téléportation n°2

Vous commandez une poutine au lieu d'une pointe de tourtière. Reculez de 2 cases.

Récitez un poème comique.

Tirez de nouveau à pile ou face et avancez du nombre de cases correspondant.

Racontez une blague.

Téléportation n°2

Vous avez décrit votre ville au lieu de la nommer. Reculez de 5 cases.

Dites votre nom à l'envers.

1. 2 à 4 joueurs
2. Le plus jeune joueur commence la partie.
3. Utilisez un objet de la maison qui convient comme pion.
4. À l'aide d'une pièce de monnaie, déterminez le nombre de cases à parcourir : face, avancez d'une case; pile, avancez de trois cases.
5. Glissez sur les serpents.
6. Grimpez les échelles.
7. Si vous tombez sur une voie de téléportation, rendez-vous à la porte associée au même numéro.
8. Prenez l'avion (seulement pour vous rendre au congrès, pas l'inverse).
9. Soyez créatif : jouez en ligne avec vos amis à l'aide d'une webcam!

Daniela Rossi

Merci à Audrey et à Jean-François de m'avoir aidé à créer ce jeu de société
Traduction par Geneviève Lamoureux.