

## Avoir un diagnostic de bégaiement à 33 ans, partie 2

Dans la première partie, publiée dans le numéro de mars, je parlais de mon cheminement qui m'a amenée à avoir un diagnostic de bégaiement à l'âge adulte. Dans cette deuxième partie, je vais m'attarder à l'envers du problème : que faire lorsqu'une offre de services ne nous convient pas...

Montréal, 2013

« Bonjour Madame Bigras ! Ici la réceptionniste de la clinique Les Mots Doux<sup>1</sup>. Si vous êtes toujours intéressée à entreprendre une thérapie en orthophonie, vous pouvez nous contacter au 450-111-2222. Merci et bonne journée ! »

J'ai froncé les sourcils, tentant de me rappeler. La Clinique d'orthophonie Les Mots Doux... c'est bien en Estrie, n'est-ce pas ? Mais je n'habite plus en Estrie, moi ! Je viens tout juste d'arriver à Montréal. En trois ans, il en coule de l'eau sous les ponts. J'avais eu le temps de déménager trois fois. Et était-ce bien eux qui m'avaient mise sur une liste d'attente trois ans plus tôt, après que j'aie ratissé au peigne fin internet, les ressources communautaires et les pages jaunes à la recherche d'un orthophoniste pouvant certifier que j'ai un bégaiement pour que je puisse le « prouver » à ma faculté avec un petit papier ? Oui, c'est ça. Mais c'est trop loin dans ma tête. La Clinique Les Mots Doux m'avait mise sur une très longue liste d'attente en me proposant une méthode valide scientifiquement avec données probantes... pour les enfants. La méthode qui consiste à faire du renforcement positif à l'enfant lorsque sa parole est fluide, et inversement, à faire remarquer gentiment que la parole « accroche » (avec un vocabulaire

**Services pour  
les enfants  
qui bégaiement**



**Services pour  
les adultes  
qui bégaiement**

adapté à l'enfant, bien sûr) lorsque l'enfant a des moments de bégaiement. J'avais ri jaune. Euh... je suis une Adulte, une étudiante à l'université et j'ai 20 ans. Pas six. Et si mes souvenirs sont bons, j'avais même eu l'audace de mentionner que j'étais dubitative à savoir si cette méthode était bien adaptée à mon âge et à ma situation. Oui, déjà à l'époque, je lisais et absorbais tout ce que je pouvais trouver sur le bégaiement. J'ai senti un malaise au bout du fil. Je devinais bien qu'elle devait se sentir mal de me proposer cette méthode malgré le fait

que je ne correspondais pas à la tranche d'âge requise pour que la méthode soit efficace, mais qu'elle me le proposait quand même, car il n'y avait pas d'autres options. Faute de grives, on mange des merles.

Trois ans plus tard, lorsque mon tour est arrivé sur la liste d'attente avec mes premiers cheveux blancs, j'ai décliné l'offre de thérapie. J'avais de bonnes raisons. Mon scepticisme légitime quant à l'efficacité de la méthode pour une cliente adulte. Le timing. Et le changement de région.

1. Nom fictif

► Ce qui m'amène à l'épineuse question de l'offre de service en bégaiement chez la clientèle adulte.

Je vous suggère de faire une expérience toute simple par vous-même. Allez sur Google (ou tout autre moteur de recherche) et inscrivez-y le mot-clé « bégaiement ». Ensuite, explorez les premiers résultats générés. On voit très rapidement que les résultats qui sortent en priorité ressemblent à « Le bégaiement chez l'enfant », « Clinique d'orthophonie XYZ pour enfants », « Traitement du bégaiement chez l'enfant ». Est-ce normal que lorsque je cherche des réponses à mes questions, des modèles, des sources d'inspiration ou de réflexion sur mes préoccupations de madame de 33 ans qui bégaie « encore », que je reste encore sur ma faim ? Mes propres préoccupations concernant le bégaiement sont probablement absentes pour le moment du cerveau d'Eliott, 5 ans, bégaiement léger, ou d'Alice, 7 ans, bégaiement modéré, mais suffisamment importantes pour me perturber dans mon quotidien. Des préoccupations très concrètes telles que :

- *J'ai des maux de tête, des maux de gorge et diverses douleurs physiques non-bienvenues dans mon corps lorsque je parle beaucoup et que par conséquent, je bégaie beaucoup. Comment les réduire ?*
- *Lorsque je dois parler beaucoup, l'acte de bégayer me gruge parfois toute ma réserve d'énergie, même si je mange 5 portions de fruits et légumes, que je bois du café le matin et que je dors 7 heures par jour. Résultat, parfois, quand je parle beaucoup le matin, je me sens ensuite très fatiguée dans la soirée. Quand ça m'arrive, comment puis-je re-switcher vers le mode « pétillante, fouguese et débordante d'énergie » plutôt qu'être en mode « j'ai autant de pep qu'un zombie endormi » ?*
- *Bienvenue en 2021 : comment survivre aux présentations professionnelles ou aux webinaires enregistrés, bégaiement immortalisé sur le web en prime ?*
- *En lien avec le point précédent, annoncer mon bégaiement avant une présentation me rend parfois aussi nerveuse que l'idée de croiser*

*un ours, un requin ou un nid de guêpes avec d'immenses dards : que faire alors ?*

Je réfléchis tout haut avec vous : je me demande pourquoi, en 2021, on parle encore si peu du bégaiement chez les adultes ? Est-ce que la question du bégaiement chez les adultes est suffisamment abordée dans la formation des orthophonistes et des futurs orthophonistes, ou considérée suffisamment attrayante, intéressante et importante socialement pour mériter qu'on s'y attarde, et pour encourager les futurs orthophonistes à s'orienter dans cette voie (ex. : en pratique privée ?). A-t-on suffisamment de modèles positifs d'adultes qui bégaient ouvertement dans la société ? Ou encore, est-ce que le manque de services ou d'approches en orthophonie pour les adultes pourrait contribuer à perpétuer des idées reçues socialement voulant que lorsqu'on est adulte, on ne devrait plus bégayer ?

Souvent, on nous suggère, aux adultes qui bégaient, qu'il faut prendre le temps de choisir son orthophoniste avec soin, puisque c'est avec lui ou elle que l'alliance de travail doit se bâtir. En choisir un situé pas trop loin de chez soi (quoique la télépratique puisse avoir changé un peu la donne depuis le début de la pandémie). Qui parle la même langue que toi. Qui a les mêmes disponibilités (à ce sujet, bonne chance si, comme de nombreux adultes, tu occupes un emploi à horaire de type « lundi au vendredi de 9 à 5 »...). Qui a des disponibilités dans un délai raisonnable. Avec un tarif que tu es capable d'assumer sans trop sabrer dans ton hypothèque ni dans tes REER. Avec qui le courant va passer. Mais aussi dont l'approche nous convient. Et surtout, qui est spécialisé en bégaiement. Qui s'intéresse vraiment au bégaiement et qui a une vision moderne, postmoderne ou avant-gardiste de la chose. Qui n'est pas campé dans une vision conservatrice du bégaiement dans laquelle la fluidité est maîtresse ou dans laquelle les traumatismes d'enfance ont un rôle prépondérant. Ouf. Toute une commande, n'est-ce pas ? Est-ce que j'en demande trop ?

Est-ce que ma liste de demandes au Père Noël est trop longue ? J'écrivais les dernières lignes en me visualisant un entonnoir que je voyais clairement rétrécir à vue d'œil. Considérant le fait que la gamme de services en orthophonie en bégaiement pour la clientèle adulte est déjà, à l'avance, famélique, j'ai l'impression que l'idée même d'oser penser à choisir un thérapeute plutôt qu'un autre relève d'un monde de licornes. J'imagine que je ne suis pas la seule adulte qui bégaie qui a déjà été aux prises avec ce genre de réflexion. Je veux bien prendre le temps de magasiner « l'orthophoniste idéal », mais en réalité, ce n'est pas aussi simple.

J'aimerais profiter de l'occasion pour applaudir un projet sur lequel l'ABC collaborera avec l'orthophoniste Judith Labonté, grâce à une subvention de l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec (voir l'article de Geneviève Lamoureux dans le présent numéro). Grâce à cette bourse, davantage d'adultes qui bégaient pourront accéder à des services d'évaluation et de thérapie en orthophonie. C'est déjà un pas dans la bonne direction auquel l'association a la chance de contribuer pour améliorer l'offre de services en bégaiement auprès de la clientèle adulte. Parfois, je me demande si c'est, entre autres, pour des raisons d'accessibilité que j'ai choisi de m'impliquer dans le milieu communautaire en lien avec le bégaiement. Quand ce qui nous est présenté dans le milieu médical ne convient pas spécifiquement à ce que l'on recherche en lien avec nos besoins, il faut oser innover. Sortir des sentiers battus, créer notre propre chemin, voire même notre propre terrain de jeux, et partager notre vision avec d'autres personnes qui pourraient potentiellement en bénéficier. Je n'ai pas trouvé encore réponse tangible à mes questions concernant les maux de gorge ou le bégaiement dans un webinaire professionnel, mais je suis plus qu'ouverte à entendre la communauté bègue à ce sujet.

**AUDREY BIGRAS**  
Présidente de l'ABC



# Retour sur l'assemblée générale annuelle 2020-2021

Ce samedi 15 mai dernier s'est tenue notre assemblée générale annuelle (AGA). Nous avons présenté les réalisations de l'ABC en 2020-2021, nos projets pour 2021-2022 ainsi que les états financiers et la mise à jour de nos règlements généraux et lettres patentes, deux documents constitutifs de notre association.

Au terme de l'AGA, nous avons élu le nouveau conseil d'administration pour 2021-2022. Raymond Milan, trésorier, et Florence Choquette, vice-présidente, ne se sont pas représentés. e. s. D'autres projets les attendent; nous les remercions du chaud du cœur pour leur temps, leurs idées et les efforts mis dans notre association pour en faire un milieu encore plus bénéfique pour les personnes qui bégaiement.

De nouveaux visages se joignent à nous pour 2021-2022 : Alexandre Cadelis et Jean-Sébastien Bérubé ont été élus au conseil. Ces deux membres de l'ABC s'impliquent activement dans notre association; c'est un réel plaisir pour l'ABC d'avoir la chance de collaborer avec eux cette année.

De plus, Audrey Bigras, qui siège au conseil d'administration de l'ABC depuis 2015, occupe désormais le poste de présidente. Nous la félicitons pour ce nouveau défi ! Ce sera également un grand plaisir de collaborer avec elle à ce titre.

Jean-François Leblanc, anciennement président, demeure au sein du conseil à titre de secrétaire. Nous le remercions du fond du cœur pour son excellent travail à titre de président pendant les dernières années,

et nous nous considérons extrêmement chanceux. euses de pouvoir toujours compter sur son expertise et sa présence. Merci Jean-François !

Le nouveau conseil d'administration pour 2021-2022 se compose donc comme suit :

- **Audrey Bigras**, présidente
- **Myriam Fauteux**, vice-présidente, affaires externes
- **Alexandre Cadelis**, vice-président, affaires internes
- **Jean-Sébastien Bérubé**, trésorier
- **Jean-François Leblanc**, secrétaire

Merci à tous.tes pour votre engagement !

Nous avons de nombreux projets sur la planche cette année, nous sommes impatient.e.s de nous mettre au travail !



Après six ans à siéger au conseil d'administration de l'ABC à titre de secrétaire, me voici maintenant à en assumer la présidence.

Plusieurs d'entre vous me connaissent déjà. Que ce soit entre autres par le biais du bulletin « Communiquer », de mes années en tant que co-animatrice des rencontres de soutien à Montréal, d'ateliers divers que j'ai développés sur des thématiques liées au bégaiement, ou lors de congrès ou de journées-rencontre sur le bégaiement; j'ai beaucoup de plaisir à m'impliquer dans ce milieu. J'ai travaillé à promouvoir une vision plus réaliste et plus saine du bégaiement, pas seulement axée sur l'amélioration de la fluidité de la parole, ainsi qu'à encourager nos membres à développer une autonomie et un esprit critique face à l'information disponible sur le bégaiement.

Déjà depuis 2015, sous la présidence de Jean-François Leblanc, l'ABC adoptait un nouveau virage. Davantage de projets, de développements, de partenariats à l'échelle locale, nationale et internationale. L'ABC se positionne comme l'organisme de référence pour soutenir les adultes qui bégaiement au Québec, de façon complémentaire aux services d'orthophonie : je pense qu'on peut désormais parler d'une « communauté du bégaiement » au Québec, petite, mais dynamique. En outre, durant les six dernières années, de nombreux administrateurs de la nouvelle génération se sont greffés au conseil d'administration pour une période plus ou moins longue et ont apporté leurs idées et leur couleur à l'ABC. Je pense entre autres à Raymond Milan, Florence Choquette, Matthew Meland, Lidia Da Silva, et probablement d'autres que j'oublie. En mon nom personnel, je tiens à souligner aussi l'apport exemplaire de Jean-François Leblanc depuis les six dernières années à la tête de l'ABC.

L'ABC est en pleine santé, elle a de nombreux projets en chantier pendant la prochaine année. Je suis fébrile à l'idée de travailler avec mes collègues du conseil d'administration 2021-2022, soit Jean-François, Myriam, Alexandre et Jean-Sébastien, ainsi que nos employé.e.s Geneviève et Valérie, pour leur donner vie. J'aimerais remercier l'ABC pour la confiance qui m'est accordée pour ce prochain mandat.

Sincèrement,

**AUDREY BIGRAS**



Bonjour, je m'appelle Alexandre Cadelis et je suis étudiant au baccalauréat en informatique à l'Université Laval. Je suis membre de l'ABC depuis 2018, et c'est avec un grand plaisir et beaucoup de projets en tête que j'occuperai le poste de vice-président aux affaires internes au conseil d'administration de l'ABC.

Je participe activement aux nombreuses rencontres virtuelles de l'ABC, et j'en ai d'ailleurs coanimé quelques-unes. Le podcast « Je je je suis un podcast » étant un projet de l'ABC qui me tient très à cœur, j'aurai le plaisir de collaborer avec Geneviève Lamoureux et Judith Labonté en m'impliquant dans la réalisation du montage des épisodes à venir.

L'ABC m'a beaucoup aidé dans l'acceptation de mon propre bégaiement et m'a permis de rencontrer des gens très inspirants, qui ne laissent pas leur bégaiement définir l'entièreté de leur personne. Je souhaite apporter de nouvelles idées et poursuivre la mission de l'ABC afin de contribuer à une société plus inclusive pour les personnes qui bégaiement.

Au plaisir de vous rencontrer lors des événements à venir de l'ABC !

**ALEXANDRE CADELIS**  
Vice-président aux affaires internes



Il me fait plaisir de vous annoncer que je suis le nouveau trésorier du conseil d'administration de l'ABC. Ayant déjà siégé au sein du conseil d'administration de l'AQEIPS (Association québécoise pour l'équité et l'inclusion des étudiants en situation de handicap aux études postsecondaires), l'ABC m'interpelle particulièrement en tant que personne bègue. Depuis que j'ai joint l'ABC, je suis dans un processus d'acceptation et de compréhension de mon bégaiement comme jamais je ne l'ai été auparavant. Parallèlement à mon métier d'auteur de bandes dessinées, j'ai envie de m'impliquer davantage au sein de cet organisme afin de contribuer à la démystification et à la normalisation du bégaiement dans la société, tout en bénéficiant de son réseau de soutien et d'apprentissage. Je remercie les autres membres du conseil d'administration de l'ABC de m'accorder leur confiance. Je trouve cette expérience enrichissante et bénéfique.

**JEAN-SÉBASTIEN BÉRUBÉ**  
Trésorier du conseil d'administration

## Congrès international conjoint sur le bégaiement et le bredouillement

### De nouvelles dates pour un congrès... en présentiel!

C'est officiel : le Congrès international conjoint sur le bégaiement et le bredouillement, qui devait initialement avoir lieu en juillet prochain à Montréal, est reporté à la fin mai 2022 (<https://www.jwcsc.org/jwc/2021/meetingapp.cgi>). Les nouvelles dates sont : du vendredi 27 au lundi 30 mai 2022, au Centre Mont-Royal (2200 rue Mansfield, Montréal). Ce congrès, qui vise à rassembler en un même lieu, au même moment, autant les « spécialistes » du bégaiement et bredouillement que des personnes qui bégaiement ou qui bredouillent, se prête mal à une formule virtuelle; conséquemment, l'idée de tenir un congrès virtuel cette année n'a pas été retenue. Avec la vaccination contre la COVID-19 qui progresse très bien ici et ailleurs, et le nombre de nouveaux cas d'infection en décroissance, on a convenu de tenir un congrès en présentiel. Tous les membres du comité de planification se sont mobilisés afin d'identifier des dates susceptibles de convenir à un maximum de participants, en tenant compte de la disponibilité des sites et hôtels. La prochaine date à retenir : l'appel à propositions de communications, qui s'ouvre le 15 septembre 2021. Vous avez une idée d'atelier, de courte présentation orale, ou d'affiche ? C'est votre chance ! Consultez cette page <https://jwcsc.org/jwc/2021/cfp.cgi> pour les détails concernant la soumission de propositions de communication.

L'ABC est heureuse et enthousiaste de participer à l'organisation de cet événement majeur, et est ravie que l'option du report en vue de tenir un congrès en personne ait été retenue.

On se voit à Montréal à la fin mai 2022 !

**JEAN-FRANÇOIS LEBLANC**  
Secrétaire du c.a. de l'ABC



## Campagne de sensibilisation à l'occasion du Mois de l'ouïe et de la communication

Le mois de mai est le mois de l'ouïe et de la communication. Avec l'Association des jeunes bègues du Québec (AJBQ), nous avons organisé, pour une deuxième année de suite, une campagne de sensibilisation au bégaiement.

Cette année, la campagne s'est déroulée sous le thème « Pour moi, le bégaiement c'est ... ». Nous avons reçu de nombreux témoignages, tous plus inspirants les uns que les autres.

Comme personnes qui bégaiement (et/ou intéressées par le bégaiement !), il est tellement important de prendre notre place dans l'espace public pour faire entendre nos (magnifiques) voix.

Merci d'avoir pris la parole en ce mois de l'ouïe et de la communication. Le bégaiement existe, et cette réalité se doit d'être reflétée dans notre environnement. Nous ne sommes pas seul.e.s.

Bien au contraire, nous sommes une belle communauté !

Pour consulter ou reconsulter les témoignages, visitez notre Facebook et Instagram (ABCbégaiement), ainsi que notre site Web <https://www.abcbegaiement.com/>

La campagne de sensibilisation est terminée, mais il est toujours possible de nous soumettre un témoignage ! Nous publions en continu vos textes dans la section « Témoignages » de notre site Web. Faites-nous parvenir le vôtre au [info@abcbegaiement.com](mailto:info@abcbegaiement.com).

Merci encore à tous.tes, et à l'année prochaine !



## 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).

Au plaisir de vous y voir !

### 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@abcbegaiement.com](mailto:info@abcbegaiement.com)

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

# Intervention à distance pour les adultes qui bégaièrent

L'ABC, en collaboration avec les orthophonistes Judith Labonté, Kelly Hibon, Marianne Messing et Nancy Blanchette, ainsi qu'avec la travailleuse sociale Évelyne Crépeau, ont obtenu une bourse de 11 000 \$ de l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec (OOAQ) pour offrir des services abordables en orthophonie au Québec.

## La thérapie

Cette thérapie en télépratique sera multimodale et comprendra plusieurs approches. Les participant.e.s pourront choisir entre une modalité individuelle-groupe ou uniquement de groupe. Les approches proposées sont une combinaison du programme Camperdown (PC) et d'éléments tirés de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) et une combinaison de la thérapie de réduction de l'évitement (TREB) et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

**Les inscriptions débuteront en septembre 2021.** L'information pour s'inscrire se trouvera sur notre site web.

Avant le début de la thérapie, le ou la participante rencontrera une des orthophonistes pour une évaluation, à moins d'avoir été évalué.e en orthophonie dans les douze derniers mois.

## Objectifs de la thérapie

- Offrir des services de qualité dans tout le Québec, basés sur les données probantes en orthophonie, conjointement avec le travail social, auprès de la population adulte qui présente un bégaiement
- Offrir des services dont l'impact positif sur la qualité de vie des adultes qui présentent un bégaiement est attendu à court terme, incluant un ou plusieurs aspects suivants :
  - diminution du bégaiement
  - amélioration du sentiment de confiance et de bien-être en tant que locuteur
  - réduire l'évitement en lien avec le bégaiement

- Offrir des services personnalisés aux besoins spécifiques des clients
- Offrir des services accessibles en termes de temps et de coûts

## Échéancier et description de l'offre de thérapie

**Inscription :** septembre 2021

**Évaluation :** novembre 2021 à janvier 2022

**Thérapie :** voir tableaux ci-bas selon les modalités

## Coûts

Cette offre de thérapie se veut abordable. Les participant.e.s ne paieront qu'environ 20% des frais réels. À titre d'exemple, il coûterait environ 3 820,00\$ pour les services proposés en cabinet privé, comparativement à un coût moyen de 800\$ pour le présent projet. Le tarif final varie en fonction du nombre de personnes inscrites.

## Pourquoi inclure le travail social dans l'intervention ?

Il est relevé dans d'innombrables références scientifiques depuis au moins 20 ans (Baxter et al. 2015; Connery et al. 2019; Guitar, 2019; Johnson et al., 2016; Menzies et al., 2008; Onslow 2010, 2018; Pertjts & Oonk et al. 2014) qu'une intervention optimale en orthophonie inclurait le travail sur le bégaiement « observable » et sur les aspects cognitifs, affectifs et comportementaux chez l'adulte qui bégaié (AQB). Nous avons voulu bâtir notre projet en utilisant la complémentarité interdisciplinaire entre l'orthophoniste et une

intervenante dans le domaine psychosocial, dans ce cas-ci la travailleuse sociale. Ce travail interdisciplinaire permet d'enrichir nos interventions, selon les compétences et connaissances spécifiques des deux professions.

**Choix du TS :** nos approches de groupe visent une intervention psychoéducative, et non la psychothérapie, qui serait offerte par un psychologue. L'objectif de cette éducation psychologique serait entre autres d'améliorer les interactions de l'individu dans son environnement.

## Pourquoi la télépratique ?

La télépratique avec la clientèle qui bégaié est grandement encouragée et permettrait d'obtenir des résultats comparables à la modalité en présentiel (revue systématique de McGill et al, 2019).

À notre connaissance, nous serons les premières au Québec à offrir des services spécialisés pour les AQB en modalité de groupe, à distance.

## Pourquoi la modalité de groupe ?

La modalité de groupe serait efficace pour le traitement en bégaiement, pour entre autres favoriser la généralisation, la motivation, maximiser la pratique avec d'autres et l'appartenance à un groupe (ASHA, 2019). C'est une modalité fortement encouragée par les cliniciens d'expérience et par la littérature scientifique (Bothe et al. 2006; Guitar, 2019; Pertjts et al. 2014).

## MODALITÉ INDIVIDUELLE-GROUPE (EN TÉLÉPRATIQUE)

Approche	Dates
<b>Programme Camperdown (PC)</b> L'approche Camperdown est reconnue scientifiquement pour augmenter la fluidité chez les adultes qui bégaièrent.	<b>Mars 2022 :</b> début des rencontres individuelles <b>Durée des rencontres individuelles :</b> le temps d'intervention en modalité individuelle dans le Programme Camperdown peut varier, selon les besoins spécifiques de chaque client (15, 30, 45 ou 60 minutes par rencontre). La fréquence des rencontres peut varier selon les besoins, mais on vise une rencontre par semaine. <b>Avril à juillet 2022 :</b> six rencontres de groupe

## MODALITÉ EN GROUPE (EN TÉLÉPRATIQUE)

Approche	Dates
<b>Thérapie de réduction de l'évitement du bégaiement (TREB) combinée à la thérapie d'Acceptation et d'engagement (ACT)</b> Nous avons choisi la combinaison de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) issue de la psychologie et de la thérapie visant la réduction de l'évitement (TREB), issue de l'orthophonie. Cette combinaison plus spécifique d'approches commence à être davantage utilisée et reconnue sur le plan international, notamment en Europe (Cheasman et al, 2013; De Chassey, 2013; Rassart, 2014), en Australie (Beilby et al, 2012) et aux États-Unis (Boyle, 2011).	<b>Avril-mai 2022 :</b> six rencontres de thérapie <b>Juin-juillet 2022 :</b> quatre rencontres bimensuelles

## L'aventure de « Je je je suis un podcast » se poursuit!

Au moment de lire ces lignes, l'épisode 12 de « Je je je suis un podcast », intitulé « Jean-Sébastien Bérubé, adulte qui bégaié et auteur de bandes dessinées » sera en ligne.

Comme annoncé dans le « Communiquer » de mars 2021, nous avons mis de côté le concept de saison pour produire et publier des épisodes en continu, aux deux semaines ou aux mois.

Restez à l'affût de la sortie des nouveaux épisodes sur notre site Web!



## 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, c'est avec plaisir que je répondrai 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.

### Pourquoi le bégaiement varie-t-il ? Par exemple, selon les personnes et les situations.

C'est une excellente observation. En effet, le bégaiement varie considérablement d'une situation à l'autre, et même au sein d'une même situation dans le temps. Il peut également varier selon la personne à qui l'on s'adresse, et d'une phrase à l'autre. Les informations suivantes sont basées sur ce qui est **généralement** observé chez les PQB (personnes qui bégaient). Chaque individu étant unique, il est possible que énoncés ci-bas ne correspondent pas à votre bégaiement.

#### Influence des situations et des personnes présentes

Voici certaines situations où il est reconnu que le bégaiement est très peu présent, voire absent :

- **Chanter.** La majorité des PQB ne bégaié pas lorsqu'elle chante. En quelques mots, le chant stabiliserait et simplifierait l'activité motrice de la parole.
- **Parler lorsqu'on est seul.** La taille de l'auditoire et les individus qui la composent peuvent influencer la fluidité. En effet, le bégaiement tendrait à augmenter avec un plus grand auditoire et à diminuer avec un plus petit auditoire.
- **Parler à un animal, à un jeune enfant ou chuchoter.** Il y a alors changement du patron de parole, et cela favoriserait la fluidité.
- **Parler lorsqu'on est détendu.** Certains facteurs cognitifs et physiologiques comme l'anxiété ou les émotions auraient un impact sur le système moteur de la parole. La réponse à ces facteurs est différente d'une personne à l'autre. Rappelons que chez les PQB, le système moteur de la parole serait plus instable, et donc plus facile à perturber.
- **Lire en même temps qu'une autre personne qui ne bégaié pas (lecture en chorale).** Le bégaiement serait quasiment

toujours absent lorsqu'une PQB qui bégaié habituellement en lisant lit en même temps qu'une autre personne qui ne bégaié pas. Ce phénomène pourrait s'expliquer par l'effet du rythme du patron de parole de la personne qui ne bégaié pas sur celui de la PQB. Également, chez les PQB qui bégaient en lisant, le bégaiement diminuerait environ de moitié après 5 lectures d'un même passage. Les causes de cet effet d'adaptation demeurent mystérieuses.

- **Autres situations :** parler dans un dialecte différent, parler en écrivant en même temps, lorsqu'on sacré.

#### Influence du langage oral

Les moments de bégaiement surviennent plus fréquemment dans certains contextes linguistiques. De manière générale, ils se produisent davantage sur les consonnes, sur les sons en début de mots, les premiers mots d'une phrase et sur les mots de contenu (noms, verbes, adjectifs et adverbes). Ils seraient plus présents au sein de phrases complexes plutôt que dans les phrases simples ou les mots isolés. Cela serait expliquer par le fait que les phrases complexes contribueraient davantage à l'instabilité des mouvements de la parole. Les PQB rapportent souvent bégayer sur certains sons ou mots particuliers, qui diffèrent d'une personne à l'autre.

En conclusion, le bégaiement se manifeste différemment d'une personne à l'autre. Néanmoins, il est quasiment absent chez une majorité de PQB dans certaines situations et varie selon le contexte linguistique.

#### SOURCES :

GUIAR, B. (2014). *Stuttering: An Integrated Approach to It's Nature and Treatment* (4<sup>e</sup> éd.). Lippincott Williams & Wilkins.

ONSLow, M. (2020). *Stuttering and its treatment: Eleven lectures*. <https://www.uts.edu.au/sites/default/files/2020-07/Stuttering%20and%20its%20Treatment-Eleven%20Lectures%20%28May%202020%29.pdf>

Vous avez une question ? Merci de la faire parvenir à l'adresse courriel suivante : [info@abcbegaieement.com](mailto:info@abcbegaieement.com)

Au plaisir de vous lire,

**STÉPHANIE G. VACHON**  
Orthophoniste et membre de l'ABC

Merci à M<sup>me</sup> Judith Labonté, orthophoniste et membre de l'ABC, pour sa relecture

# Le capacitisme en orthophonie

Traduction de « Ableism within the Speech and Language Profession », publié sur le blogue Redefining Stammering <https://www.redefiningstammering.co.uk/ableism-within-the-speech-and-language-profession/>

Lorsque je dis aux gens que je suis orthophoniste, j'obtiens généralement deux types de réaction. Soit une de compréhension et d'encouragement, qui ressemble à peu près à « Wow ! Tu dois être excellente, puisque tu sais ce que tes clients vivent ». Soit une réaction de doute et d'interrogation, qui s'apparente à « Comment peux-tu être orthophoniste ? Ça doit être difficile... Intéressant comme choix de profession », etc. Cela s'explique par le fait que je suis une personne qui bégaie.

Comme vous devez vous en douter, j'ai choisi l'orthophonie en raison de mon intérêt pour le bégaiement. Toutefois, être une orthophoniste qui bégaie n'est pas toujours facile.

J'existe dans ce domaine en tant que personne marginalisée et stigmatisée. Comme personne bègue, on pourrait penser l'orthophonie comme un milieu qui m'est favorable, puisque les orthophonistes sont des personnes douces, empathiques et ouvertes travaillant au quotidien auprès de personnes présentant des différences sur le plan de la communication. Aussi vrai que cela puisse être, cette vision ne reflète pas mon expérience, voire celle de nombreux autres orthophonistes bègues que j'ai rencontrés. Les cas de discrimination rapportés, encore aujourd'hui, sont ridiculement élevés.

Lorsque je suis devenue orthophoniste, je ne me faisais pas d'illusions, au contraire de bon nombre de mes amis, qui croyaient que ce domaine me conviendrait à merveille : un domaine où je ne me heurterais pas au capacitisme. Mais, dès le premier jour où je suis entrée dans ce monde « ouvert d'esprit », je savais qu'il en irait différemment. Le premier orthophoniste que j'ai rencontré se décrivait comme un spécialiste en bégaiement (et était reconnu en tant que tel dans la profession). Selon lui, mon bégaiement découlait de l'anxiété et de mauvais patrons respiratoires, en dépit de la fluidité parfaite que je présentais en tant que bègue masquée. Bien que je ne me rappelle pas avoir bégayé une seule fois durant toute notre rencontre, il me montra comment respirer différemment, soit parler seulement sur l'expiration (il s'agit d'une technique de façonnement de fluidité appelé « respiration diaphragmatique »). Résultat : ma parole me gênait, je souhaitais cacher mon bégaiement encore davantage, et je me suis presque évanouie à force d'hyperventiler en parlant.

Heureusement, les thérapeutes que j'ai rencontrés par la suite se sont montrés beaucoup plus aidants et ouverts; notre domaine comporte son lot de bons spécialistes. Toutefois, la deuxième orthophoniste que j'ai croisée sur mon chemin à cette époque enseignait le cours d'introduction de la majeure en sciences et troubles de la communication à l'université où je réalisais mon baccalauréat. Majeure que j'ai finalement

abandonnée. Un jour, à la fin du cours, cette professeure m'a prise à part pour me recommander de choisir un programme différent. Elle m'encouragea, en me disant que j'étais « très intelligente, une excellente élève, qui réussira dans bien d'autres domaines », mais qu'il me sera impossible de « devenir une orthophoniste, puisque les parents [des éventuels enfants que je suivrais en thérapie] ne me feraient jamais confiance ou ne souhaiteraient jamais travailler avec moi. » Pourquoi ? Parce que je bégaie. À cette époque, je masquais mon bégaiement à un tel point que mes propres parents et mon frère jumeau ignoraient que je bégayais. Mais ça ne comptait pas pour cette professeure. Par le simple fait que j'étais bègue, je ne serais jamais une orthophoniste compétente.

Pour donner un peu de contexte, j'avais 16 ans à l'époque. J'avais débuté tôt les études collégiales. Je venais d'abandonner les études préparatoires au programme de médecine, car je ne m'estimais pas capable de devenir urgentologue (comme j'en avais rêvé) en raison du bégaiement et de la difficulté à communiquer efficacement dans des situations stressantes (aujourd'hui, je connais plusieurs médecins — dont des urgentologues — qui bégaient, donc c'est possible !). Puis, cette professeure d'orthophonie m'avait vraiment découragée. J'ai donc opté pour une autre majeure (je sentais de toute façon que je n'avais pas vraiment le choix, puisqu'elle semblait dire que je ne serais pas acceptée en orthophonie). Je me suis donc tournée vers l'anthropologie.

Un choix que je ne regrette pas, puisque ce programme m'a appris beaucoup sur la société, l'humilité culturelle, l'oppression et les facteurs sociaux contribuant à l'expérience des groupes marginalisés. Ces connaissances m'ont amenée à comprendre que ma propre expérience — et celle que je continuerai de vivre comme orthophoniste — s'inscrivait dans le capacitisme (et en fait s'avérait souvent une combinaison de sexisme et de capacitisme, ou d'hétérosexisme, de sexisme et de capacitisme).

Lorsque je postulai enfin à la maîtrise en orthophonie, cette fois-ci j'étais préparée : j'avais identifié un programme respectueux des personnes qui bégaient (puisque la discrimination vécue dans les programmes d'orthophonie est commune, il existe des listes de ces programmes, accessibles sur de nombreux sites Internet). Mon expérience fût loin d'être dénuée de capacitisme, mais j'avais au moins la conscience de pouvoir le nommer, et ainsi le combattre. Je me suis aussi fait des alliés (des personnes en position de pouvoir à l'université) qui se sont battus pour défendre mes droits, probablement plus que ce dont j'ai eu connaissance.

**Capacitisme**  
Le capacitisme ou validisme est une forme de discrimination, de préjugé ou de traitement défavorable contre les personnes vivant un handicap. Le système de valeurs vivant en la médecine, place la personne capable, sans handicap, comme la norme sociale. Les personnes non conformes à cette norme doivent, ou tenter de s'y conformer, ou se trouver en une situation inférieure, aux personnes valides.



Pour toute personne bègue, et plus particulièrement pour les orthophonistes qui bégaiement, je ne peux que trop le souligner : il est important de reconnaître et de nommer le capacitisme, et de se faire des alliés (surtout en position de pouvoir) pour militer avec et pour vous. On peut militer et se défendre soi-même — personne ne peut vous dire le contraire — mais lorsque vous n'êtes pas en position d'autorité, avoir un allié pouvant prévenir le désavantage et l'effet débilisant du capacitisme est essentiel pour survivre et s'épanouir dans un domaine dont la culture n'est pas aussi humble, sensible ou ouverte d'esprit qu'elle devrait l'être.

De la même façon que le bégaiement agit comme un filtre pour les relations sociales, j'ai réalisé que la discrimination et les microagressions que j'ai vécues en raison du bégaiement peuvent m'aider à choisir des environnements de travail où je me sens en confiance et soutenue. L'expérience de mon changement et recherche d'emploi il y a deux ans constitue un bon exemple de cette réalité. Dans ce processus, j'ai réalisé à quel point il est vrai que les entrevues professionnelles sont bidirectionnelles : on interviewe aussi l'employeur. J'en suis venue à cette prise de conscience suite à de nombreuses entrevues où microagressions et capacitisme étaient omniprésents.

Bien que tous ces employeurs étaient orthophonistes, beaucoup m'ont jugée et traitée différemment et injustement en raison de mon bégaiement. On me posait des questions sur ma capacité à faire mon travail, ou comment j'ai géré ou je gèrerais l'interaction avec des parents qui ne seraient pas à l'aise de travailler avec moi [parce que je bégai]. Si la plupart des microagressions se faisaient subtilement, révélant des biais [capacitistes] implicites, des employeurs m'ont carrément demandé comment je « contrôlais » mon bégaiement en thérapie (espérant que je bégaierais moins en clinique que durant l'entrevue). Certains ont même demandé que je communique de la façon la plus fluide possible lorsque je travaillerais avec des clients et des familles. On m'a aussi demandé quel « traumatisme » a causé mon bégaiement (pour ceux qui l'ignorent : le bégaiement n'est pas causé par un traumatisme...). On m'a aussi expliqué que ma candidature tombait à point, puisqu'une autre orthophoniste de la clinique travaillait en bégaiement, mais ne bégayait pas; donc les clients qui ne seraient pas à l'aise ou refuseraient de me voir pourraient la consulter, elle. La discrimination flagrante à laquelle je me suis heurtée était carrément alarmante. J'entretenais cette idée fautive qu'une fois mon diplôme et mon permis de pratique en poche, on me prendrait au sérieux, et que le capacitisme à l'université serait chose du passé. Je m'étais trompée. Lorsque j'ai enfin fait la connaissance d'employeurs potentiels qui ne se présentaient pas comme si ouvertement capacitistes, tout a changé. Il m'était beaucoup plus facile

de décider d'où je voulais travailler. Cela m'a également donné espoir : ce ne sont pas tous les orthophonistes qui se révèlent si oppressifs.

J'ai finalement décidé d'accepter deux postes à temps partiel, en partie parce que j'apprécie beaucoup ces deux employeurs, et surtout parce qu'ils m'offrent un environnement soutenant. Non seulement ils n'ont jamais ouvertement tenu de propos capacitistes, mais ils se décrivent en fait comme anti-capacitistes, ce qui signifie qu'ils peuvent être mes alliés. Ces employeurs m'ont assuré qu'ils n'offriraient pas aux clients de changer de thérapeute simplement à cause de mon bégaiement, et qu'ils prendraient ma défense si des clients montraient une préoccupation envers moi. On m'a également demandé mes préférences concernant le langage, les mots utilisés pour parler du bégaiement, des clients qui bégaiement et d'autres aspects de la pratique. Ces employeurs ont même offert de former le personnel avant mon arrivée pour éviter du jugement, de la surprise ou du capacitisme à mon égard. Le plus important, probablement, est que mon bégaiement n'était pas considéré comme une faiblesse, mais plutôt comme une force, et qu'ils *voulaient* m'engager *parce que* je bégai, plutôt que de gentiment accommoder ma différence. C'est cela, la diversité et l'inclusion.

Bien qu'être une orthophoniste qui bégaiement n'est certainement pas facile, lorsqu'on a le soutien (des alliés) et la résilience (issue des expériences de survie et d'épanouissement en dépit des situations difficiles) dont on a besoin, on peut faire une différence considérable dans le domaine de l'orthophonie, dans notre communauté et dans le monde. Les personnes bègues ont des voix et des perspectives diversifiées qui méritent d'être écoutées et amplifiées. En tant qu'orthophonistes qui reconnaissons et accordons de la valeur à cette diversité, nous avons l'opportunité unique d'aider nos clients à cultiver leur résilience, leur permettant ainsi de voir leur propre valeur, ainsi que la beauté et le pouvoir de leurs mots bégayés. J'invite les orthophonistes qui ne bégaiement pas à prendre un moment pour examiner leurs biais implicites, leurs façons d'interagir avec les clients (peut-être prendre note des microagressions potentielles, inconscientes ou non) et de tenir compte de la possibilité de passer à côté d'une perspective importante en raison de biais capacitistes non reconnus. Nous pouvons tous apprendre à être de meilleurs alliés pour toutes sortes de communautés marginalisées. La première étape est de prendre conscience de ses propres biais et des façons dont nous avons perpétué des structures oppressives (par des actions directes ou par l'inaction). Nous pourrions ensuite prendre une direction nouvelle, qui aidera à cultiver un monde qui renforce la diversité des voix.

# Lancement du programme de jumelage pour personnes qui bégaièrent!

**E**n ce début du mois de juin, l'ABC a lancé son programme de jumelage! Grâce à ce programme, les personnes qui bégaièrent peuvent être jumelées avec une autre personne qui bégaière (ou non !)

Plusieurs études ont fait ressortir les bienfaits pour les personnes qui bégaièrent de rencontrer des personnes vivant les mêmes expériences qu'elles. Cela contribuerait à une meilleure acceptation, gestion et normalisation du bégaiement. C'est donc un grand plaisir pour l'ABC de vous présenter ce programme.

## Trois profils

Le programme de jumelage comprend trois profils « Participant.e.s », « Bénévoles » et « Mentorat ».

### Participant.e

- Les participant.e.s sont des adultes qui bégaièrent.
- Les participant.e.s peuvent être jumelé.e.s à d'autres participant.e.s ou à des bénévoles.
- Si deux participant.e.s sont jumelé.e.s, ils s'entraident l'une l'autre à réaliser leurs objectifs (voir formulaire d'inscription). Un objectif peut être simplement de rencontrer une autre personne qui bégaière et d'échanger.
- Si un.e participant.e est jumelé.e à un.e bénévole, le bénévole aide la personne participante à réaliser ses objectifs (voir formulaire d'inscription). Par exemple, si la personne bégaière souhaite pratiquer des techniques orthophoniques dans un contexte plus naturel, le bénévole peut lui servir d'interlocuteur, ou encore de public si l'objectif est de répéter une présentation.

### Bénévole

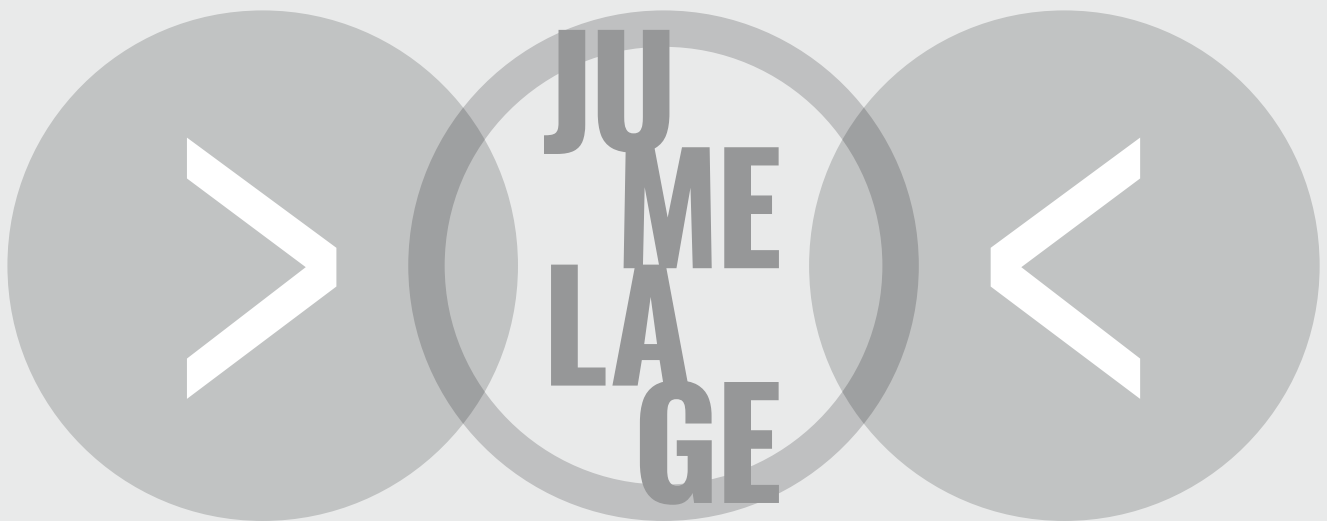
- Les bénévoles sont soit des personnes qui bégaièrent, ou qui ne bégaièrent pas. Pour plus d'informations, voir le paragraphe précédent « Participant.e ».

### Mentorat

- Les mentor.es sont des adultes qui bégaièrent jumelés à un.e jeune qui bégaière dans une relation de type mentorat grand frère/grande sœur. Cette option est offerte en collaboration avec l'Association des jeunes bégaières du Québec (AJBQ). Les ados mentoré.e.s doivent être âgé.e.s de 12 ans ou plus.

Lors de l'inscription, il est possible de choisir au besoin certains objectifs afin d'être pairé. e. avec une personne partageant les mêmes visées. Les objectifs peuvent être par exemple de simplement rencontrer une personne qui bégaière (en individuel plutôt que dans les groupes de soutien), de pratiquer des techniques orthophoniques (lorsque l'on suit ou a suivi une intervention en bégaiement), de simuler des entrevues professionnelles ou encore de répéter une présentation.

L'inscription au programme se fait directement en ligne sur notre site Web, et sera accessible aux membres comme aux non-membres de l'ABC. Visitez le <https://www.abcbegeiement.com/jumelage/> dès aujourd'hui pour vous inscrire.



# Mise à jour des lettres patentes et des règlements généraux de l'ABC

La fondation de l'ABC a été officialisée par l'émission de lettres patentes le 20 août 1985 par ce qu'on appelait à l'époque l'Inspecteur général des institutions financières, mieux connu aujourd'hui sous l'appellation de Registraire des entreprises. Ce document formel comprend des informations essentielles sur notre organisme, ses fondateurs, ainsi que ses buts philanthropiques. Outre les lettres patentes, les règlements généraux constituent un second document fondamental de notre association. La dernière refonte majeure des règlements généraux date de 2011. Des modifications mineures aux règlements généraux ont été entérinées en 2019, suite au changement de nom de l'ABC. Bref, ces deux documents étaient murs pour une refonte, en particulier les lettres patentes.

Le conseil d'administration a entrepris une réflexion en profondeur sur ces deux documents fondateurs. Au terme de ce processus, les buts philanthropiques ont été revus de fond en comble. Nombreux et exhaustifs dans la version originale, les énoncés de buts philanthropiques ont été réduits substantiellement, tout en maintenant une portée suffisamment large mais surtout qui cadre beaucoup mieux avec la mission actuelle de l'ABC. Les modifications aux règlements généraux sont plus nombreuses, mais en général de moindre importance. Parmi les changements notables, soulignons les définitions de statuts de membre régulier et de membre professionnel, et la modification des postes de vice-présidents « sans portefeuille » par la définition d'un poste de vice-président aux affaires internes et d'un poste de vice-président aux affaires externes. Ces descriptions de postes permettront aux vice-présidents de se concentrer sur des projets qui les motivent et qui maximisent leurs atouts respectifs, tout en précisant leur rôle au sein de l'ABC lors d'échanges et collaborations avec nos partenaires. Par contre, les administrateurs ont fait consensus sur l'idée que ces attributions ne doivent pas être un prétexte pour l'érection de silos parmi les membres du conseil d'administration. La collaboration demeure de mise, et les ressources seront attribuées en fonction des besoins des différents projets.

La refonte des lettres patentes et des règlements généraux devait obligatoirement être approuvée par les membres de l'ABC lors d'une assemblée extraordinaire. Cette assemblée a eu lieu le 27 avril dernier. Les amendements proposés ont été approuvés par une large majorité des membres présents. Les documents amendés, ainsi que la résolution appuyée en assemblée extraordinaire, ont été soumis au Registraire des entreprises, qui devrait d'ici peu approuver officiellement les lettres patentes et règlements généraux amendés.

Ces changements permettront aux administrateurs actuels et futurs d'opérer dans un cadre qui est conforme à la mission, à la vision, et aux valeurs de l'ABC version 2021, et au-delà. Les administrateurs sont d'avis que la redéfinition des buts philanthropiques, maintenant de portée beaucoup plus large, confère la latitude nécessaire au développement de l'ABC pour les années à venir.

**JEAN-FRANÇOIS LEBLANC**  
Secrétaire du c.a. de l'ABC





## L'ABC LANCE UN NOUVEAU STATUT DE MEMBRE !

**En plus du statut pour les particuliers, nous tenons maintenant un statut professionnel permettant aux orthophonistes et aux autres professionnels concernés par le bégaiement d'adhérer à l'Association à ce titre. L'adhésion, au coût de 50\$ par année, offre les avantages suivants :**

- Réception, par la poste, de 10 copies du *Communiquer*, notre magazine trimestriel, à partager avec vos clients et collègues : déposez-les à votre clinique ou dans votre milieu de travail !
- Rabais de 25% sur tous les articles de notre boutique ([abcbegeaiement.com/boutique/](http://abcbegeaiement.com/boutique/)).
- Inscription automatique à notre infolettre.
- Accès gratuit en ligne au documentaire *When I Stutter (Quand je bégaie, sous-titré en français)*.

**Rendez-vous dès aujourd'hui au [abcbegeaiement.com](http://abcbegeaiement.com) pour vous inscrire comme membre professionnel.**

## Nouveautés sur notre boutique en ligne T-shirts et cotons ouatés pour sensibiliser au bégaiement

Alliez confort et style tout en sensibilisant au bégaiement en portant nos nouveaux t-shirts et cotons ouatés « Je je je suis un t-shirt » et « Je je je suis un coton ouaté ».

Ils sont un excellent moyen d'engager une conversation sur le bégaiement tout en légèreté et en confiance.

Offerts en taille petit à très grand, sur notre boutique en ligne au [abcbegeaiement.com](http://abcbegeaiement.com)

Les t-shirts sont à 15 \$ pour les membres et 20 \$ pour les non-membres, tandis que les cotons ouatés sont à 37,50 \$ pour les membres et 50 \$ pour les non-membres. Ayez en main votre code promo (qui correspond à votre numéro de membre) au moment de la commande pour obtenir le prix réduit de membre.

**GENEVÈVE LAMOUREUX**  
Agente communautaire à l'ABC



### FRANKY BANKY par Daniele Rossi

Traduction par Geneviève Lamoureux



Inspiré d'une blague que @marcwinski a réellement faite sur TikTok <https://vm.tiktok.com/ZMece1Rp> © Daniele Rossi