

Sortir de sa zone de confort

Au moment d'écrire ces lignes, je termine mon séjour de deux mois aux États-Unis pour mon travail. Tout a commencé à la fin du printemps quand ma boss m'a demandé si j'étais intéressée à aller aider un autre site de la compagnie où je travaille. Mon premier *feeling* a été d'être excitée par la proposition ! Je pensais au voyage, aux fins de semaines de découvertes... Rapidement, le stress est embarqué. Mon bégaiement dans tout ça ? Comment allaient réagir mes nouveaux collègues de travail ? Serais-je capable de m'intégrer ? Ça m'a fait énormément peur ! Je savais que j'allais sortir de ma zone de confort à 100 % avec ce projet. *Guess what?* C'est exactement la raison pour laquelle j'ai accepté l'offre ! En plus, ça a été ma motivation à continuer lorsque mon stress était trop présent.

Mon premier grand stress est que j'ai eu une seule et petite semaine pour tout préparer avant de partir. Je suis une fille qui est organisée et qui adore planifier les choses. Avec ce projet, j'ai été *stand-by* pendant plusieurs semaines, voire des mois. J'avais une équipe d'avocats qui m'aidait à préparer la demande de visa de travail, et tant que ce n'était pas complété, il y avait toujours une chance que je ne parte pas. Quand j'ai finalement eu l'autorisation de planifier le voyage, j'ai su que mon avion partirait une semaine plus tard. J'avais 7 jours pour tout planifier. De la réservation des billets, de l'hôtel jusqu'à la gestion de voyage en pandémie. Cette petite semaine

a été très éprouvante pour moi. Au point où j'ai eu une mini-crise de panique. C'est la fois où j'ai été le plus stressée de ma vie. Aucun exposé oral ou entrevue ne m'a stressée autant que cette semaine-là. Il y avait tant de choses à faire, à planifier, d'appels à faire que j'ai remis en doute mon désir de vouloir y aller. Par contre, je voulais me prouver que j'étais capable, et ce désir a été plus fort que mes craintes. Ahh ces appels téléphoniques où je dois me présenter et expliquer ma requête. C'est vraiment une de mes bêtes noires ! Après des appels à la banque, aux assurances, et autres, je dois dire que le téléphone n'est pas si pire que ça ! Je me suis désensibilisée, il faut croire ! Surtout que toutes les personnes avec qui j'ai parlé ont été compréhensives et m'ont écoutée jusqu'au bout sans me couper. C'est rassurant d'avoir autant de belles expériences dans la même semaine !

Lorsque tout a été planifié — car oui j'ai réussi à tout planifier dans le peu de temps que j'avais —, c'était maintenant le temps de passer la douane américaine. J'ai souvent passé la douane, et ce n'est pas quelque chose qui me stresse habituellement. Par contre, dans cette situation, c'était l'étape qui pouvait faire en sorte que je ne puisse pas aller aux États-Unis. Je devais présenter ma demande de visa de travail temporaire à mon passage à la frontière, ce qui veut dire devoir expliquer à un douanier ma demande. On a toujours l'image des douaniers qui sont un peu bêtes, alors j'espérais très fort que mon bégaiement n'ait aucun impact sur ma demande. J'ai parlé à deux douaniers, et les deux étaient super

Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination
Audrey Bigras

Mise en pages
Elise Beaudry

Impression
Mardigràfe Inc.

Les points de vue exprimés dans cette publication ne représentent pas nécessairement l'opinion de l'Association bégaiement 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 du « 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 œuvre 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 œuvre à des fins commerciales.



Association bégaiement 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](https://www.facebook.com/abcbeigaement1) / [@ABCbeigaement](https://www.instagram.com/ABCbeigaement)

Organisme de charité #120278609 RR0001

Administrateurs 2021 / 2022

Présidente Audrey Bigras / Vice-présidente, affaires externes Myriam Fauteux /
Vice-président, affaires internes Alexandre Cadellis /
Trésorier Jean-Sébastien Bérubé / Secrétaire Jean-François Leblanc

► gentils et m'ont écoutée attentivement. Ça a tellement bien été qu'en 10-15 minutes tout était terminé, et qu'à la fin, j'ai demandé au douanier « C'est tout ? » un peu surprise de la facilité que j'avais eu à passer cette étape. Il faut dire que mon dossier était complet et qu'il avait été révisé par des avocats spécialisés. Par contre, je m'attendais à devoir répondre à plusieurs questions ainsi qu'à leur prouver que je comptais bel et bien revenir au Québec à la fin de mon séjour, car c'était un des points que les avocats m'avaient dit de me préparer. Finalement, je n'ai eu qu'à répondre à deux questions, soit la compagnie pour laquelle je travaille et le poste que j'y occupe. Deux questions dont je connais très bien les réponses ! Après avoir passé la douane, le stress est tombé. L'étape critique était derrière moi et je pouvais officiellement partir en voyage !

Il ne me restait que la nouveauté à gérer. Nouvelle ville, nouveau pays, nouveaux collègues de travail. Tout était nouveau pour moi. Cela voulait dire que c'était maintenant le moment des présentations. Tu sais le moment où nous faisons un tour de table et où nous devons dire notre nom ? C'est un des moments que je redoute toujours. Je vois mon tour arriver à toute vitesse, et je stresse de plus en plus à chaque personne qui se présente. Il n'y a pas de recette magique pour ce moment. À moment donné, notre tour vient et on fait du mieux qu'on peut ! C'est ce que j'ai fait et tous mes collègues ont super bien réagi à mon bégaiement ! J'étais aux anges ! Mon deux mois avec eux commençait très bien.

Au final, mon expérience aura été bénéfique pour ma confiance en moi et en mon bégaiement ! J'ai eu peur, j'ai eu le goût de tout laisser tomber, mais j'ai aussi eu la chance de me prouver à moi-même que je suis vraiment capable de tout accomplir ! C'est la leçon que je retiens de cette expérience ! En sortant de sa zone de confort, on se découvre et on ne peut qu'être fier de nous !

MYRIAM FAUTEUX

Vice-Présidente aux affaires externes à l'ABC



Journée internationale de sensibilisation au bégaiement : illumination de la tour de Montréal

Les autorités du Parc olympique ont accepté notre demande d'illumination de la Tour de Montréal, attenante au Stade olympique, afin de souligner la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement. Le 22 octobre, à la tombée du jour, jetez un œil sur la Tour de Montréal, qui brillera de tous ses feux en vert marin, couleur désignée par l'*International Stuttering Association* (ISA) pour souligner cette journée toute spéciale pour nous tous ! Encore mieux : rendez vous sur place, prenez la Tour en photos, et diffusez votre contenu sur les médias sociaux ! Un excellent exercice pour vous désensibiliser, et par le fait même sensibiliser votre entourage au bégaiement !

JEAN-FRANÇOIS LEBLANC
secrétaire de l'ABC



Matinées-rencontres annuelles de l'ABC

Étant donné l'incertitude entourant la situation de la COVID-19, le conseil d'administration de l'ABC a décidé encore cette année d'organiser deux matinées-rencontres virtuelles plutôt qu'une rencontre d'une journée en présentiel. Sous le thème « Nouvelles perspectives en bégaiement : recherche, approches et inclusion », les deux matinées-rencontres 2021 de l'ABC auront lieu les samedis 16 et 23 octobre prochains de 9 h à 12 h 30. Comme l'an passé, les rencontres se feront en utilisant la plateforme Zoom, et l'accès à l'entièreté du programme est gratuit ! Consultez la page <https://www.abcbegeaiement.com/matinees-rencontres/> pour tous les détails et vous inscrire.

En ce qui concerne le programme, il s'établit comme suit :

- **16 octobre** : on lancera la première matinée-rencontre avec une activité brise-glace animé par Myriam Fauteux, vice-présidente aux affaires externes de l'ABC. Cette activité sera suivie d'une conférence de Simone Falk, professeure agrégée en neurolinguistique à l'Université de Montréal, qui portera sur les données scientifiques sous-jacentes à l'influence du chant en lien avec le bégaiement. Geneviève Lamoureux, agente communautaire à l'ABC et candidate à la maîtrise en orthophonie, animera un atelier sur la bégophobie. Une séance à micro ouvert viendra clore le programme de la première matinée. Enfin, si les mesures sanitaires le permettent, une activité en présentiel est prévue à Québec à 18 h 30, possiblement un souper au restaurant pour les personnes munies de preuves de vaccination.
- **23 octobre** : la deuxième matinée-rencontre s'amorcera par une série de conférences de Judith Labonté, orthophoniste et co-animatrice du balado « Je je je suis un podcast », Kelly Hibon et Marianne Messing, orthophonistes, ainsi que Évelyne Crépeau, travailleuse sociale. Ces quatre conférencières nous présenteront les grandes lignes d'un projet d'interventions innovantes, abordables et variées en bégaiement. Réalisé en collaboration avec l'ABC, ce projet, qui sera lancé l'hiver prochain, bénéficie du soutien financier de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ) ainsi que de l'ABC. Jean-Sébastien Bérubé, trésorier de l'ABC, mais surtout bédéiste et slameur poète, animera

une conférence sur l'influence de son art sur sa relation avec son bégaiement. Cette deuxième matinée se terminera par une séance à micro ouvert. Une activité sociale est prévue à 18 h 30, à Montréal cette fois, si les conditions sanitaires le permettent.

Un programme riche, varié, qui nous l'espérons, intéressera toutes les personnes intéressées par le bégaiement.

Tel que mentionné précédemment, l'accès virtuel à toutes les conférences et ateliers est gratuit pour tous. Toutefois, les membres de l'ABC bénéficient d'un avantage de plus : ils sont admissibles à un tirage d'un certificat-cadeau d'une valeur de 30 \$ applicable à l'achat de tout produit vendu à la boutique de l'ABC (<https://www.abcbegeaiement.com/boutique/>).

On recommande aux personnes (membres et non-membres) désirant assister aux Matinées-rencontres de s'inscrire en ligne à la page <https://www.abcbegeaiement.com/matinees-rencontres/>. En fournissant votre adresse de messagerie électronique lors de l'inscription, vous demeurerez informé des annonces et mises à jour entourant l'événement, et vous recevrez également les liens hypertextes permettant d'accéder aux deux rencontres virtuelles. Les membres doivent fournir en plus leur numéro de membre afin d'être admissibles au tirage du certificat-cadeau.

En espérant vous voir nombreux et nombreuses les 16 et 23 octobre prochains ! C'est un rendez-vous !

JEAN-FRANÇOIS LEBLANC
secrétaire de l'ABC

JOURNÉES-RENCONTRE
2021

NOUVELLES PERSPECTIVES EN BÉGAIEMENT :
RECHERCHE, APPROCHES et INCLUSION

GRATUIT!
Prix de présence à gagner!

En ligne sur Zoom
Les 16 et 23 octobre
de 9 h à 12 h 30

abc
Association bégaiement communication
INFORMATION ET INSCRIPTION [abcbegeaiement.org](https://www.abcbegeaiement.org)

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 19h à 21h** :

<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

Rejoignez-nous sur **Zoom**, tous les **quatrième jeudis du mois, de 19h à 21h**, ici :

<https://us02web.zoom.us/j/85299977667>



Du nouveau pour les membres de l'ABC : un espace membre

Au cours de l'automne, l'ABC lancera un espace membre sur son site Web. Les membres pourront y accéder à l'aide de leur numéro de membre, et seront invités.e.s, à la première utilisation, à créer un mot de passe.

L'espace membre réunira en un seul endroit tous les privilèges accompagnant l'adhésion à l'ABC.

Les membres y trouveront des ressources qui leur sont réservées, comme les documentaires *When I Stutter* (*Quand je bégaiement*, s.-t. en français) et *L'Éloquence du bégaiement*, des conférences et ateliers enregistrés lors des événements en ligne de l'ABC, des ressources partagées par des orthophonistes et des professeur.e.s, telles que des présentations et travaux d'étudiant.e.s en orthophonie sur le bégaiement, et bien plus !

Sur le plan plus technique, les membres pourront également directement y gérer leurs informations, par exemple faire leur changement d'adresse.

Nous avons bien hâte de vous présenter le tout ! Restez à l'affût des développements sur nos réseaux sociaux (Facebook, Instagram et Twitter : ABCbégaiement).



Podcasts sur le bégaiement à découvrir



Je je je suis un podcast : le balado de l'ABC

Tel que mentionné dans un numéro précédent du bulletin *Communiquer*, étant donné le succès du podcast « Je je je suis un podcast », l'ABC a délaissé le concept de « saison » pour continuer de créer des épisodes sur une base continue. Une bonne nouvelle, car il y a tellement de choses à dire sur le bégaiement, et il existe très peu de podcasts en français sur le sujet.

Voici les épisodes les plus récents, depuis la publication du dernier numéro du *Communiquer* :

- **Épisode 11** : « La grande question : fluidité ou spontanéité » ?
- **Épisode 12** : Jean-Sébastien Bérubé, adulte qui bégaié et auteur de bandes dessinées
- **Épisode 13** : « La variabilité : dans la nature même du bégaiement »
- **Épisode 14** : un épisode qui porte sur le bredouillage (cluttering), avec Pierre-Luc Racine, humoriste, animateur de podcast et auteur

D'autres épisodes sortiront bientôt au cours de l'automne ! Restez à l'affût !

La série complète, animée par Geneviève Lamoureux (adulte qui bégaié et agente communautaire à l'ABC) et Judith Labonté (orthophoniste), est disponible sur le site internet de l'ABC.

Some Stutter, Luh!

Audrey Bigras, présidente du conseil d'administration de l'ABC, a participé au printemps 2021 à un épisode de « Some Stutter, Luh », un balado

terre-neuvien sur le bégaiement animé par Greg O'Grady, directeur de la Newfoundland and Labrador Stuttering Association, et Katelyn Mayo, étudiante en orthophonie. Dans cet épisode, elle parle de son parcours avec le bégaiement, d'anxiété en lien avec cette variation de la parole et du passage en ligne pendant la pandémie de COVID-19 et son impact sur le bégaiement.

Une quinzaine d'épisodes de *Some Stutter, Luh*, mettant en scène de nombreux invités de la communauté bègue du Canada et d'ailleurs, sont disponibles en ligne.

D'autres suggestions de podcasts sur le bégaiement :

- **La vie est bègue** : une initiative de Marie-Pier Deschênes, personne qui bégaié. Rappelons la participation de Geneviève Lamoureux à l'épisode 5 : « Redéfinir la fluidité à tout prix »
- **Stutter Talk** : un incontournable parmi les ressources anglophones sur le bégaiement.
- **Stuttering is Cool** : le podcast qui porte le même nom que la bande dessinée bien connue dans le monde du bégaiement, animé par Daniele Rossi, stratège numérique et auteur de bandes dessinées.
- **Women Who Stutter** : un balado dans lequel l'animatrice Pamela Mertz, une Américaine qui bégaié, donne la parole aux femmes qui bégaié, comme le nom l'indique.

Bonne écoute !

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

Lancement de vidéos sur le bégaiement pour la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement

Cet été, nous avons lancé une invitation aux adultes qui bégaiement pour participer au tournage de vidéos-témoignages sur le bégaiement.

Vous avez été nombreux et nombreuses à répondre à l'appel!

Au total, 14 adultes qui bégaiement ont participé au tournage, qui a eu lieu les samedis 21 et 28 août, respectivement à Québec et à Montréal.

Lors du tournage, les participant.e.s ont répondu aux cinq questions suivantes :

- Acceptes-tu ton bégaiement ?
- Qu'est-ce que tu trouves difficile au quotidien en tant que personne qui bégaiement ?
- Comment agir avec une personne qui bégaiement ?
- Qu'aimerais-tu que les gens sachent à propos du bégaiement ?
- Est-ce que le bégaiement a influencé ton choix de carrière ?

Chacune de ces questions fera l'objet d'un vidéo d'environ 3 à 5 minutes.

À la suite des tournages à Québec et à Montréal, les participant.e.s se sont réuni.e.s pour souper. Comme ce fût agréable! Partage, témoignage, bonne bouffe et bégaiement font vraiment bon mélange.

Au cours du mois de septembre, nous tournerons également une vidéo expliquant ce qu'est le bégaiement. Nos porte-paroles seront Jean-François Leblanc et Myriam Fauteux, deux administrateurs de l'ABC détenant une solide formation scientifique.

Le 22 octobre prochain, à l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, nous lancerons la vidéo explicative et un premier vidéo-témoignage. Les prochains vidéos-témoignages seront publiés à raison d'un par mois jusqu'en mars 2022.



À LA SUITE DES TOURNAGES À QUÉBEC ET À MONTRÉAL, LES PARTICIPANT.E.S SE SONT RÉUNI.E.S POUR SOUPER.

Intervention à distance pour les adultes qui bégaièrent

L'Association bégaiement communication (ABC) s'allie avec les orthophonistes Kelly Hibon, Judith Labonté et Marianne Messing, et la travailleuse sociale Éveline Crépeau, pour offrir cette thérapie abordable, à distance et novatrice aux adultes qui bégaièrent. Ce projet est possible grâce à une bourse de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ).

Les participant.e.s pourront choisir entre :

- Une modalité individuelle-groupe
Approche : combinaison du programme Camperdown (PC) et d'éléments tirés de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC);
- Une modalité uniquement de groupe
Approche : combinaison de la thérapie de réduction de l'évitement (TREB) et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

Inscription : dès septembre 2021 au therapiebegaiementadulte.com

Dates de la thérapie : 18 heures de thérapie, réparties de mars à juillet 2022

Coûts : environ 25 % des frais réels. À titre d'exemple, il pourrait coûter jusqu'à 2 750,00 \$ pour les services proposés en cabinet privé, comparativement à un coût d'environ 600 \$ pour le présent projet. Le tarif final varie en fonction du nombre de personnes inscrites.

Aide financière : L'ABC offre deux bourses de 300 \$.

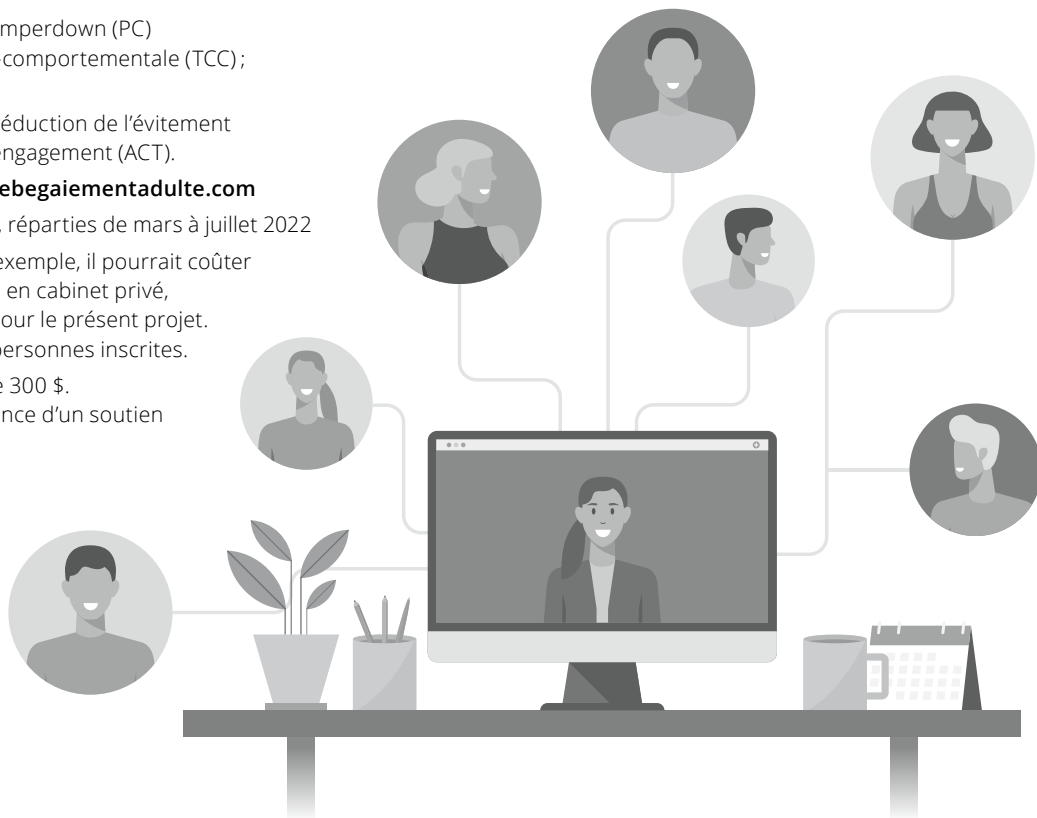
Les candidat.e.s doivent démontrer la pertinence d'un soutien financier en regard de leur situation.

Maximum de 12 participant.e.s. La priorité est accordée selon la date d'inscription.

Assurez-vous de vous inscrire rapidement !

Pour plus d'informations :

therapiebegaiementadulte.com/abcbegaiement.org



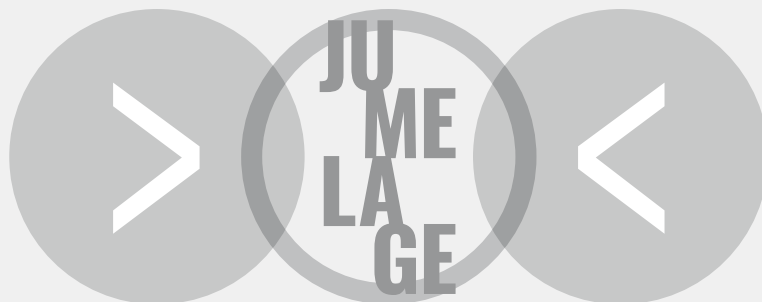
En rappel : Programme de jumelage pour personnes qui bégaièrent

Grâce au programme de jumelage, deux personnes qui bégaièrent peuvent se rencontrer pour échanger ou pratiquer des objectifs communs. Plusieurs études ont fait ressortir les bienfaits pour les personnes qui bégaièrent de rencontrer des personnes vivant les mêmes expériences qu'elles.

Le programme comporte aussi une option mentorat de type grand frère/grande soeur, où un.e adulte qui bégaière est jumelée.e à un.e jeune présentant aussi cette différence de parole. Cette option est offerte en collaboration avec l'Association des jeunes bégues du Québec (AJBQ). Les ados mentoré.e.s doivent être âgé.e.s de 12 ans ou plus.

Vous souhaitez vous impliquer comme bénévole à l'ABC et aider une personne qui bégaière à réaliser ses objectifs ? Nous avons aussi besoin de vous !

Pour plus d'informations et pour s'inscrire, c'est par ici : <https://www.abcbegaiement.com/jumelage/>

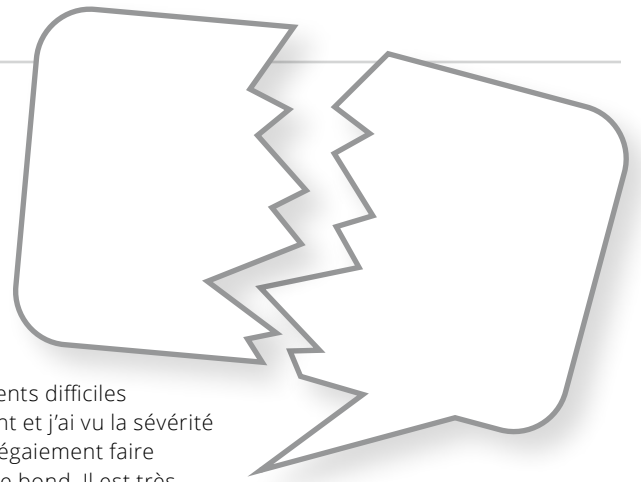


Ah bégaiement, qu'est-ce que je vais faire de toi...

Oui, il faut accepter le bégaiement mais entre vous et moi, avouons que c'est plus facile de l'accepter quand il est moins présent. Les fluctuations de mon bégaiement m'ont toujours déplu, car c'est incertain. Un matin, je bégaié comme à mon habitude et ensuite en soirée je me mets à être plus fluide. C'est vraiment étrange et fâchant en même temps. J'aimerais avoir un bégaiement stable où je sais d'avance si demain je vais bégayer plus ou moins. Mais, ce n'est pas le cas ; le bégaiement est très imprévisible !

J'ai souvent pensé, à tort, que si je bégayais moins, je serais plus heureuse. Les fluctuations sont appréciées lors de moments spécifiques par exemple pour dire « merci » à la caissière du magasin, ou pour dire une blague. Mais ces moments ne me rendent pas plus heureuse, car je sais que ça va revenir en force plus tard. Il faut donc profiter de ces moments et ne pas s'en faire pour le futur, car c'est incertain.

Pour ma part, je sens lorsqu'un blocage arrive. Alors des fois, je fais en sorte de dire les choses à des moments précis. Par moment, ça sort en retard dans la conversation, ou encore je ne réussis juste pas à dire ce que je veux dire, et je reste en silence avec un sourire. C'est décevant. Donc, ma résolution est de parler sans attendre et assumer mon bégaiement, peu importe comment ça sort !



J'ai vécu des moments difficiles récemment et j'ai vu la sévérité de mon bégaiement faire un énorme bond. Il est très sévère, et même parfois je n'arrive simplement pas à faire sortir les mots. Je suis souvent à bout de souffle lors d'un blocage. J'ai même de nouveaux tics comme, bouger les mains de manière incontrôlée ou ouvrir la bouche grand, mordre ma langue et mes joues, faire des sons, mettre des mots de remplissage comme « genre, euh ». Je ne comprends pas ce qui se passe dans mon cerveau quand ça arrive, mais il est certain que ce n'est pas évident. Je reprends donc ma résolution de tantôt, accueillir le bégaiement comme il vient et accepter que ce ne soit pas toujours constant.

LIDIA DA SILVA
Membre de l'ABC

FRANKY BANKY par Daniele Rossi



Traduction par Geneviève Lamoureux. Merci à Audrey Bigras et à Alain Tremblay pour l'idée!