



Le journal de l'Association bégaiement communication

# Communiquer

Volume 41

Numéro 4

Décembre 2021

## Qu'en est-il des 364 autres jours?

**Chaque année, c'est la même chose.**

Le 22 octobre, journée désignée comme étant la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, nos médias sociaux sont remplis de publications annonçant cette journée importante, soulignant le bégaiement, les événements ayant lieu dans la communauté bègue ou la fierté d'appartenir à cette même communauté.

Une fois par année, je souligne moi-même cette journée sur mes propres médias sociaux en annonçant les activités auxquelles je prends part à titre de membre du conseil d'administration de l'ABC. Et chaque fois, je ne peux m'empêcher de trouver qu'il y a quelque chose de terriblement audacieux dans ce geste.

Le lendemain, ça se calme.

On parle de la COVID-19. De l'Halloween qui arrivera de façon imminente. Du changement d'heure. De politique municipale. De hockey. Des séries télé de l'automne. De recettes de potage aux courges. D'affaires policières. Et de la COVID-19 encore.

Parfois, en ce 23, 24 ou 25 octobre, alors que les journées raccourcissent, je vois encore passer, de façon isolée, une publication sur ma page Facebook concernant le bégaiement. Mais c'est souvent plus rare. Des cas isolés. La plupart du temps, de la part d'un.e membre de la communauté bègue qui était parti.e en vacances dans un endroit sans wifi, débordé.e par une mi-session universitaire trop prenante ou juste trop occupé.e pour souligner l'événement la journée même, mais qui tenait malgré tout à le faire avec quelques jours de retard.

Le 27 octobre, par contre, on tourne la page et on est définitivement passé en mode « Halloween ».

Le bégaiement, lui, ne disparaît pas le 23 octobre.

Je cohabite avec lui 365 jours par année.

Et si on entendait parler du bégaiement tout au long de l'année, pas seulement lors de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement ?



### Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination  
**Audrey Bigras**

Mise en pages  
**Elise Beaudry**

Impression  
**Mardigrafe 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](mailto:info@abcbeigaement.com) / [www.abcbeigaement.com](http://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**

Et si on entendait nos voix, des voix qui bégaiement, un peu partout, dans des publicités, à la télévision, à la radio, sur internet, sans contexte particulier ou sans attendre nécessairement le 22 octobre pour faire cela ?

Et si on entendait des personnes qui bégaiement parler d'autre chose que du bégaiement, mais tout en bégayant ?

Cette année, quelques jours avant la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, j'ai eu vent d'une initiative de Stamma, l'association britannique de soutien pour les personnes qui bégaiement : une pétition a été lancée pour faire en sorte que les voix des personnes qui bégaiement soient vues et entendues dans les médias, pas seulement le 22 octobre, mais toute l'année. Quelle bonne idée ! La pétition a été relayée à l'échelle internationale (je l'ai signée !). Est-ce que la société est rendue là, en 2021, dans un contexte dans lequel la diversité et l'inclusion sont des enjeux sociaux d'actualité ? Est-ce que le monde des médias serait prêt ? Est-ce que la population en général serait prête ? Est-ce que Georgette, Mario ou Fatima, qui ne bégaiement pas ou qui ne connaissent pas de personnes qui bégaiement parmi leur famille, leurs ami.e.s ou leurs collègues, seraient prêt.e.s à cette réalité ?

Pourtant, le bégaiement fait partie de la vie, de notre vie.

Au moment d'écrire ces lignes, j'ignore ce que la pétition est devenue. J'ignore à quand remonte la dernière signature. J'ignore si elle circule encore en ligne ou si elle est tout simplement morte. J'ignore si des personnes influentes en ont pris connaissance. Mais je ne peux pas ignorer tout le bruit qu'elle a fait au sein des regroupements de personnes qui bégaiement, et ce, à l'échelle internationale.

J'ai hâte au jour où je vais pouvoir voir dans les médias d'ici, un.e candidat.e à des élections qui fait un discours tout en bégayant. Mais dans lequel le bégaiement n'est pas décortiqué par un.e synergologue, ou un.e analyste politique, ni étalé sur la place publique au détriment de son contenu, ni présenté comme étant un enjeu majeur (oui, je suis capricieuse). J'ai hâte aussi du jour où je vais voir une personne qui bégaiement qui présente les nouvelles de fin de soirée. De voir des séries ou des films dans lesquels le bégaiement n'est pas présenté sous un angle misérable ou improbable (il n'y en a pas assez !). Et de voir des personnes qui bégaiement présenter des recettes de potage aux courges dans des émissions culinaires.

AUDREY BIGRAS  
Présidente de l'ABC

## Le bégaiement à l'honneur dans une publicité d'Activia

Geneviève Lamoureux, co-animatrice de « Je je je suis un podcast », candidate à la maîtrise en orthophonie et agente communautaire à l'ABC, a été choisie, en tant que femme qui bégaiement, pour faire la narration d'une publicité d'Activia. La publicité est présentement diffusée dans tout le Canada, en anglais et en français, pour 13 semaines.

Le segment publicitaire présente des femmes faisant preuve de courage et de force, des femmes qui « en ont dans le ventre », pour reprendre le slogan d'Activia. On y voit, notamment, une mécanicienne propriétaire d'un garage, une mère de famille, une femme dépassant ses limites à la course à pied et une autre pratiquant l'escalade de glace. Le courage se voit non seulement en images, mais s'entend aussi dans la narration, qui comporte du bégaiement, une première en publicité. Le point culminant du segment se produit quand on voit Geneviève, narratrice qui bégaiement, dans un studio d'enregistrement, écouteurs sur la tête et micro devant elle, en train de prêter sa voix à la publicité.

Comme l'explique Nick Paget, vice-président de création chez Ig2 (l'entreprise ayant conçu et réalisé le segment publicitaire pour Activia), « pour nous, il était important que les bottines suivent les babines. C'est pourquoi nous avons demandé à une femme avec un bégaiement d'effectuer la narration de la vidéo, ce qui était une première pour elle. C'était un défi de taille qu'elle a relevé avec brio. Elle a eu le cran de le faire. La pub parle de courage, mais elle l'incarne aussi »<sup>1</sup>.

L'ABC remercie Activia pour son avant-gardisme, son ouverture à la diversité verbale ainsi que pour l'image très positive que l'entreprise offre du bégaiement. Ce dernier y est présenté comme la caractéristique d'une femme forte, fière et qui « en a dans le ventre ».

La publicité est accessible sur le site de l'ABC ([www.abcbegeiement.org](http://www.abcbegeiement.org)), en français et en anglais.

De plus, Geneviève raconte son expérience d'enregistrement de la narration dans l'épisode 16 de « Je je je suis un podcast », intitulé « Journée internationale de sensibilisation au bégaiement ».



## L'ABC aimerait mieux connaître ses membres!

Comment nous avez-vous découvert ? Que pensez-vous de nos différents projets ? Quels sont vos intérêts ? Quel est le meilleur moyen de vous rejoindre ? Qu'est-ce que l'ABC pourrait faire pour mieux répondre à vos besoins ?

Aidez-nous en remplissant le sondage suivant :

<https://sondage.abcbegeiement.org>.

Les réponses sont collectées de façon anonyme. Toutes les questions sont facultatives, c'est-à-dire que vous pouvez choisir d'y répondre ou non.

Merci d'avance pour votre temps, vos commentaires et vos bonnes idées !



<sup>1</sup> [https://www.grenier.qc.ca/nouvelles/24555/activia-et-ig2-celebrent-le-courage-des-femmes?fbclid=IwAR3Bo4fVMb2f95nKIBdVCCZ0V-shbkrABFnDFFeXt7g6pZDX6j5ih5\\_gZAA](https://www.grenier.qc.ca/nouvelles/24555/activia-et-ig2-celebrent-le-courage-des-femmes?fbclid=IwAR3Bo4fVMb2f95nKIBdVCCZ0V-shbkrABFnDFFeXt7g6pZDX6j5ih5_gZAA)

# Une infographie sur le bégaiement

Audrey Desaulniers, une adulte qui bégaiet travaillant comme illustratrice scientifique, a réalisé pour l'ABC une infographie intitulée « Qu'est-ce que le bégaiement ? ».

L'infographie illustre de manière ludique, plaisante et claire ce qu'est le bégaiement, son incidence, ses causes, les aspects génétique et neurologique ainsi que le mouvement de la neurodiversité.

L'infographie est accessible intégralement dans la section « Ressources de l'ABC » de notre site Web ([abcbegeiement.org](http://abcbegeiement.org)).

Audrey a énormément de talent et l'ABC est fière d'avoir collaboré avec elle à ce projet. On peut aussi voir les œuvres d'Audrey, entre autres, au Musée de la Civilisation de Québec et dans le magazine Wapiti. Suivez sa page Facebook « Orcéine illustration scientifique » ou encore son site Web, [orceine.com](http://orceine.com), pour en savoir plus.



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

Dans le numéro de septembre dernier du Communiquer, nous vous annonçons que l'ABC lancera un espace membre sur son site Web. Bonne nouvelle : il sera disponible dès janvier 2022 ! Les membres pourront y accéder à l'aide de leur numéro de membre, et seront invité.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 bégaiet, 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.

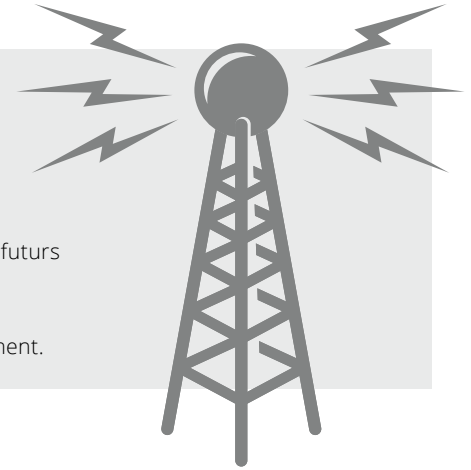
Nous avons bien hâte de vous présenter le tout ! Restez à l'affût des développements sur nos réseaux sociaux (Facebook, Instagram et Twitter : ABCbégaiement).



## L'ABC à la radio

Le 1<sup>er</sup> novembre dernier, Audrey Bigras, présidente du conseil d'administration de l'ABC, était en ondes à Radio Centre Ville (102,3 FM) à l'occasion de la journée internationale de sensibilisation au bégaiement, qui avait lieu le 22 octobre. Elle a été interviewée à l'émission Info Centre-Ville, animée par Sophie Stanké. Elle a eu l'occasion de parler de l'historique de l'ABC, des services et projets actuels et futurs ainsi que de l'évolution de la vision du bégaiement à travers les années.

Cette intervention à la radio s'inscrit dans la vision de l'ABC, qui souhaite augmenter sa présence dans les médias dans les prochaines années tout en projetant une image moderne et positive du bégaiement.



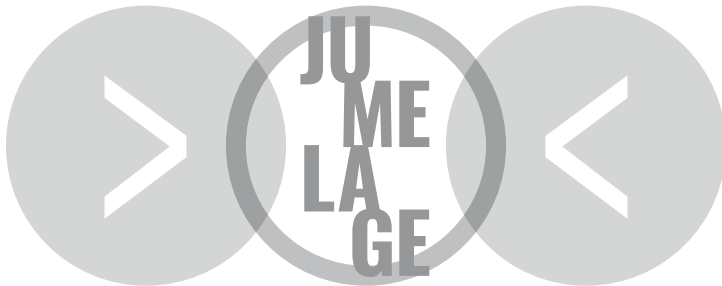
## En rappel : Programme de jumelage pour personnes qui bégaiement

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

Le programme comporte aussi une option mentorat de type grand frère/grande sœur, où un.e adulte qui bégaiement est jumel.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 bégaiement à réaliser ses objectifs? Nous avons aussi besoin de vous!**

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



## Congrès international conjoint sur le bégaiement et le bredouillement (CICBB) : nouvelle date d'échéance pour la soumission de résumés de communication

Vous avez peut-être vu cette manchette annoncée sur notre site Web et nos médias sociaux : la date limite pour la soumission de résumés de communication en vue du CICBB, initialement prévue pour le vendredi 3 décembre 2021, a été repoussée au **lundi 20 décembre 2021**. Le comité organisateur a déjà reçu un certain nombre de propositions, mais c'est la norme dans ce genre d'événement de donner une chance aux retardataires de soumettre une proposition avant une nouvelle échéance. La situation sanitaire et l'approche des fêtes sont des incitatifs de plus qui ont motivé le comité organisateur à repousser cette échéance d'un peu plus de deux semaines. Le comité organisateur et les sous-comités s'activent dans les préparatifs de cet événement majeur. On se croise les doigts afin que la situation sanitaire demeure stable, et on se donne rendez-vous pour la fin mai 2022 à Montréal. Continuez à suivre notre site Web et les médias sociaux pour les dernières nouvelles concernant ce congrès.

## Nouvelle chaîne YouTube de l'ABC!

Depuis le 22 octobre, l'ABC a sa propre chaîne YouTube, nommée ABCbégaiement (à l'instar de ses comptes Facebook, Instagram et Twitter).

Vous y retrouverez nos vidéos-témoignages ainsi que la vidéo explicative « Qu'est-ce que le bégaiement ? ». La chaîne est également liée à celle de « Je je je suis un podcast ». Ainsi, le contenu de l'ABC est regroupé à un même endroit accessible.

Découvrez ces nouvelles ressources au [youtube.abcbegeiement.org](https://youtube.abcbegeiement.org)



# Retour sur les matinées-rencontres d'octobre dernier

Pandémie oblige, l'ABC a, pour une deuxième année d'affilée, remplacé sa traditionnelle journée-rencontre en présentiel par deux matinées-rencontres virtuelles. Ces deux rencontres en ligne ont eu lieu les samedis 16 et 23 octobre derniers de 9 h à 12 h 30. Le programme, diversifié et propice à la participation des personnes présentes, a attiré aux heures de pointe près d'une quarantaine de participants.

En lever de rideau, notre présidente Audrey Bigras a souhaité la bienvenue aux personnes présentes. Myriam Fauteux, notre vice-présidente aux affaires externes, s'est chargée de l'animation d'un atelier brise-glace. Clairement, cette formule nous incite à aller de l'avant et à faire connaissance avec d'autres, et cette activité s'avère d'autant plus importante et utile en mode virtuel. Parfois on aurait souhaité avoir un peu plus de temps pour poursuivre une conversation bien engagée. Il est à souhaiter qu'on puisse se reprendre en présentiel, peut-être en 2022 ?

Simone Falk, professeure agrégée à l'Université de Montréal, a enchaîné avec une très intéressante conférence sur les interactions entre le chant et le bégaiement. D<sup>re</sup> Falk a notamment traité de la notion de rythme et de l'effet choral dans l'atténuation des dysfluidités chez les personnes qui bégaiement lorsqu'elles chantent. Malgré son fort contenu scientifique, la conférence est demeurée très accessible, et a suscité de nombreuses questions des participants. Nous n'avons pas toutes les réponses sur les causes du bégaiement, mais cet axe de recherche apporte un éclairage nouveau et rafraîchissant.

Par la suite, Geneviève Lamoureux, co-animatrice de « Je je je suis un podcast », agente communautaire à l'ABC et candidate à la maîtrise en orthophonie, a animé un atelier sur la bégophobie. Ce néologisme désigne des comportements et attitudes que manifestent certaines personnes lorsqu'elles interagissent avec des personnes qui bégaiement. L'atelier de Geneviève nous a fait réaliser une fois de plus que le bégaiement s'accompagne parfois d'un bagage... dont on se passerait volontiers. C'est un sujet délicat; les gens en général n'ont pas de mauvaises intentions, mais les personnes qui bégaiement sont parfois confrontées à des microagressions involontaires de la part de personnes qu'elles côtoient. Bref, il reste beaucoup d'éducation et de sensibilisation à faire !

La deuxième matinée rencontre du 23 octobre s'est amorcée (après le mot de bienvenue d'Audrey!) sur une conférence de Judith Labonté, Kelly Hibon, Marianne Messing, toutes trois orthophonistes, ainsi que Évelyne Crépeau, travailleuse sociale. Ces quatre intervenantes auprès de la clientèle bégue ont présenté en détail un programme de thérapie orthophonique abordable qui sera déployée dans les mois à venir. Ce projet, auquel participe l'ABC, a été rendu possible grâce à une subvention de l'Ordre des orthophonistes et audiologistes du Québec (OOAQ). Le programme, annoncé depuis quelques mois sur notre site Web et nos médias sociaux, s'annonce d'ores et déjà comme un succès; la limite du nombre d'inscriptions fut rapidement atteinte. Il y a clairement un besoin pour des offres de thérapie du bégaiement qui sont à la fois accessibles les thérapies seront 100 % virtuelles et abordables. Pour le conseil d'administration de l'ABC, l'engouement pour ce programme est

un incitatif à la mobilisation des intervenants dans le but d'augmenter l'offre de thérapie en bégaiement.

Notre dernier conférencier, Jean-Sébastien Bérubé, siège au conseil d'administration de l'ABC depuis mai dernier et occupe le poste de trésorier. Au-delà de son implication à l'ABC, Jean-Sébastien est bédéiste à temps plein et slameur à ses heures. Durant sa conférence, très engageante, Jean-Sébastien nous a parlé de son parcours sinueux, riche et lumineux avec le bégaiement, qu'il a représenté et exprimé autant dans ses bandes dessinées que dans ses slams, qui lui ont valu de multiples mentions et une notoriété enviable. L'ABC est chanceuse de pouvoir compter sur un tel ambassadeur !

Les deux matinées-rencontres se sont conclues par des sessions à micro ouvert. Même si on sent que le virtuel est moins propice à la prise

de parole, certaines personnes qui assistaient à notre événement pour la première fois ont tenu à exprimer leur reconnaissance et à souligner le travail de l'ABC. Enfin, l'allègement des règles sanitaires et le déploiement de la vaccination de masse a permis d'organiser un souper à Montréal le 23 octobre, qui a attiré quelques personnes. C'est un début !

À l'an prochain, en présentiel nous l'espérons !

**JEAN-FRANÇOIS LEBLANC**  
Secrétaire de l'ABC



## « Pourquoi moi ? » ou la quête de sens

### L'expérience du bégaiement se vit de façon différente d'une personne à l'autre.

Si certains domptent leurs inconforts, leurs craintes et leur honte rapidement, d'autres n'y arrivent tout simplement pas. Dans tous les cas, les émotions sont quasi-inévitables.

La difficulté à composer avec les émotions qu'engendre le bégaiement est un élément central de la qualité de vie des personnes qui bégaiement.

La honte, l'anxiété et la colère sont des émotions qui prennent part dans tellement de récits de la communauté bégue, qu'il n'est pas toujours bien reçu de pavaner son attachement à son bégaiement et sa capacité à assumer cette différence. Pour plusieurs, l'idée d'aimer son bégaiement est une idée absurde, voire arrogante.

Mais selon vous, qui est le plus heureux des deux ? Celui qui rage contre sa parole ou celui qui l'adore ? Malheureusement, arriver à aimer l'accent particulier que nous donne le bégaiement et apprécier la tension physique qui se forme dans la gorge et la bouche ne sont pas des objectifs réalistes à courts termes pour tous !

N'empêche, je crois fondamentalement que toutes les personnes bégues peuvent aspirer à composer mieux avec les émotions que le bégaiement leur fait vivre.

En effet, des chercheurs ont montré en 2020 que le changement qui doit s'opérer pour passer d'une situation de souffrance à une situation de bien-être est un changement qui s'opère souvent en ayant comme médiateur le sens que l'on peut donner aux épreuves difficiles.

Un des chemins possibles pour mieux vivre avec le bégaiement pourrait donc être d'y trouver un sens. D'ailleurs, qui dans la communauté bégue ne s'est jamais demandé : « Pourquoi moi ? »

Alors, comment donner du sens au bégaiement pour se sortir de sa propre souffrance ? Comment donner du sens à une différence à la frontière de la fatalité léguée par la génétique et de la responsabilité collective issue de comment s'organise les interactions sociales autour de cette différence ? Nous y reviendrons. Avant, je veux vous parler d'une rencontre fort inspirante que j'ai eu la chance de vivre.

\*\*\*

Vers la fin de l'été, l'ABCbégaiement a réalisé un tournage dans le cadre d'un projet de capsules d'information au sujet du bégaiement. Comme d'autres, je me suis portée volontaire pour répondre à leurs questions devant la caméra. À la fin du tournage, un souper a été organisé et les participant.e.s et les membres de l'ABCbégaiement se sont retrouvés.e.s dans un restaurant de Montréal. Cette rencontre, en plus d'être agréable et inspirante, a donné lieu à une discussion des plus enrichissantes entre personnes qui bégaiement et personnes qui ne bégaiement pas au sujet de l'aisance ou non à prendre la parole.

Ce soir-là, entre les *poke bols* et les *nachos*, entre les différences culturelles et individuelles, entre les différences de fluidité, quelque chose de rassembleur s'est présenté à plusieurs d'entre nous : le fait que l'aisance à prendre la parole varie d'une personne à l'autre, qu'elle bégaiement ou non !

Autour de la table, une des personnes qui ne bégaiement pas était mal à l'aise de se présenter au groupe. Avec le même courage que les autres qui nous ont fait un bref portrait de leur personne et de leur parcours de vie, cette personne a dit quelques mots malgré tout.

La fluidité de ses paroles n'avait aucune importance. L'aisance à parler guidait la joute d'émotions qui se jouaient en-dedans d'elle.

À ce moment-là, au-delà du bégaiement, ce qui nous rassemblait était le courage dont elle faisait preuve en osant prendre la parole malgré une

boule d'émotions désagréables qu'elle aurait préféré éviter de ressentir. Je crois que nous étions plusieurs à nous reconnaître dans ce courage-là. J'aurais voulu lui enlever ses craintes et écouter toutes les idées qu'elle gardait pour elle par gêne. J'aurais voulu l'encourager. J'aurais voulu lui donner... du courage. J'aurais voulu lui donner le courage que je n'ai pas toujours. Étrange, non ?

Le courage est une émotion universelle. Elle appartient à celui qui la prend.

Le courage est mobilisateur. Il se multiplie au contact des bonnes personnes.

\*\*\*

Quel est le lien entre la souffrance des personnes qui bégaiement, la recherche de sens et le courage ?

J'émet l'hypothèse qu'une partie de la solution pour guérir de la souffrance qui entoure le bégaiement se trouve là, à l'endroit où se rencontre le courage de prendre la parole malgré les émotions difficiles que cela évoque et le sens que l'on donne à cette situation.

La quête du sens du bégaiement se fait souvent sur le plan neurodéveloppemental, environnemental et génétique. Nous bégaiement possiblement parce que notre cerveau s'est développé en activant des chemins neuronaux différents de la majorité des autres personnes. Nous bégaiement possiblement parce que nous avons dans un environnement qui a renforcé des connexions moins efficaces pour parler avec fluidité. Nous bégaiement possiblement parce que nous portons des gènes qui augmentent le risque de bégayer selon le développement de notre cerveau et de nos expériences vécues. Nous bégaiement possiblement parce qu'un peu de tout ça se mélange.

Mais encore ? Moi, ça ne me reconforte pas. Je n'arrive pas à me plier docilement à ces explications. Ils n'enlèvent rien à ma souffrance. Pour être honnête, ils augmentent mon sentiment d'injustice.

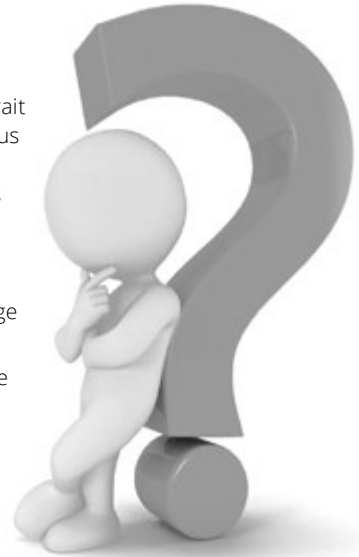
Alors je vous partage le fruit de ma quête de sens spirituelle du bégaiement, qui elle, me fait sentir beaucoup mieux !

Guérir de la souffrance de bégayer, c'est peut-être oser dire son opinion dans une réunion parce que nous voulons vivre dans un monde où les gens sont patients et tolérants. C'est peut-être aussi avoir le courage d'inviter une personne qui nous donne des papillons dans le ventre à faire une sortie avec nous parce que nous voulons développer une intimité avec une personne qui verra notre force derrière notre différence de parole. C'est peut-être faire une présentation orale la tête haute tout en bégaiement sévèrement en sachant que devenir un bon orateur est possible même pour les personnes qui bégaiement et que la meilleure façon d'y arriver, c'est de se pratiquer devant un public.

Et peut-être que la logique inverse est tout aussi juste ?

S'il nous semble acceptable que l'idée de faire preuve de courage et trouver un sens au bégaiement nous aide à mieux nous sentir, peut-être alors que la prochaine étape dans le développement de notre mieux-être est d'inverser la logique...

Et si c'était le bégaiement qui nous rendait courageux et qui donnait du sens à nos vies ? Et si c'était le bégaiement qui avait le pouvoir de nous rendre... heureux ?



**ANNY DUBÉ**

Personne qui bégaiement, orthophoniste et coach personnel

Megan E. Edwards & Daryl R. Van Tongeren (2020) Meaning mediates the association between suffering and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 722-733, DOI: 10.1080/17439760.2019.1651890



## 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 j'ai répondu depuis plus de deux ans à différentes questions relatives au bégaiement dans le journal *Communiquer*. J'ai tenté de vulgariser de l'information à jour et rigoureusement vérifiée qui répondait aux préoccupations actuelles des membres de l'ABC.

Ayant moi-même été membre d'une association pour un trouble de santé dans ma famille, je crois que mieux comprendre une problématique aide à mieux vivre avec elle au quotidien et soutenir la personne qui en est atteinte. Portée par de nouveaux défis professionnels, il s'agit de ma dernière collaboration pour la FAQ. Je remercie l'ABC pour la confiance qui m'a été témoignée et l'accueil chaleureux de ses membres.

### Question : Est-ce que les personnes qui bégaient sont anxieuses ?

#### QUELQUES DÉFINITIONS

Tout d'abord, commençons par définir l'anxiété, la peur et le stress pour mieux saisir certaines nuances entre ces termes distincts qui souvent employés de manière interchangeable dans la vie de tous les jours.

La **peur** est une émotion qui se manifeste rapidement en **réponse à un danger ou à une menace réelle et immédiate** (ex. : rencontrer un ours en randonnée). Elle est nécessaire à la survie de l'humain.

L'**anxiété** diffère de la peur, puisqu'elle se manifeste **en prévision d'une menace potentielle ou imaginée** (ex. : faire une présentation orale, prendre l'avion). Il s'agit d'une émotion normale qui peut être présente à certains moments. Elle ne réfère pas d'emblée à un « trouble anxieux ». Toutefois, Lorsque l'anxiété devient trop intense ou est vécue sur une longue période de temps, elle peut devenir pathologique.

L'anxiété et la peur diffèrent donc selon l'origine de la menace : réelle et immédiate (peur) ou potentielle (anxiété). Toutefois, la **réponse de l'organisme** face au danger réel ou imaginé est la même : le **stress**. « Lorsque le cerveau détecte une situation menaçante, il enclenche une série d'actions qui fait en sorte que nous allons produire des hormones de stress. Ces hormones sont produites pour nous permettre de faire les deux seules choses que l'on peut faire devant un danger : combattre ou fuir. » (Lupien, 2010) Voici quelques manifestations de la réponse au stress : douleurs abdominales, nausées, augmentation du rythme cardiaque, tension musculaire, fatigue, maux de tête, difficultés de concentration et difficultés respiratoires.

#### ANXIÉTÉ ET BÉGAÏEMENT

Contrairement à l'anxiété qui peut être ressentie en prévision d'un vol en avion une fois par année, les personnes qui bégaient peuvent vivre de l'anxiété quotidiennement si elles appréhendent certaines situations

de communication. En effet, nous devons communiquer jour après jour. Il importe de rappeler une fois de plus que les personnes qui bégaient forment un groupe hétérogène, et que les facteurs émotionnels relatifs au bégaiement varient d'une personne à l'autre. Chaque individu a ses propres attitudes et croyances envers la communication qui se sont bâties avec les expériences qu'elle a vécues. Ces attitudes et croyances se reflètent dans le monologue intérieur de la personne qui bégaie (ex. : Pensée désagréable : « Ils vont penser que je ne suis pas préparé.e pour mon entrevue si je bégaie » ou Pensée rassurante : « J'ai les qualifications requises pour le poste et bégayer n'affecte pas ma compétence »).

Néanmoins, deux vastes études portant sur un échantillon de 1300 adultes qui bégaient (Craig et Tran, 2014) ont rapporté un taux d'anxiété sociale substantiellement élevé chez les adultes qui bégaient en conséquence de vivre avec un bégaiement persistant. Ce taux élevé d'anxiété sociale peut se traduire par un sentiment fréquent de se sentir embarrassé.e ou tendu.e dans des interactions sociales ou encore nerveux.euse en lien avec des situations sociales où la communication est implicitement sous-entendue.

**Bref, des années de bégaiement peuvent faire en sorte qu'une personne qui bégaie soit plus anxieuse dans certaines situations sociales.** Les personnes qui bégaient ont pu expérimenter de façon répétée des réactions négatives de leur interlocuteur ou encore des réactions neutres qu'elles ont interprétées comme étant négatives. Dans les deux cas, elles peuvent avoir développé une crainte de parler et anticiper une réaction négative de leur interlocuteur (Guitar, 2019). Cette anxiété sociale peut engendrer des comportements d'évitement reliés aux moments de bégaiement (ex. : changer de mots, ajouter certains mots comme « heu », faire semblant de chercher son idée, etc.) ainsi qu'aux situations de communication (ex. : feindre d'être malade pour ne pas être présent à un événement, éviter de parler au téléphone, éviter de parler à de nouvelles personnes, ne pas aller au restaurant pour ne pas avoir à commander, etc.).

Au-delà des manifestations audibles et visibles du bégaiement, les émotions et les attitudes reliées à la communication doivent être pris en considération lors de l'intervention auprès des adultes qui bégaient puisqu'elles ont une influence importante sur leur participation sociale et leur qualité de vie.

N'hésitez pas à consulter la section Foire aux questions du site Web de l'ABC ou encore les Archives du Communiquer pour lire (ou relire) certaines réponses fournies. Voici les questions qui ont pu être répondues au cours des deux dernières années :

- Pourquoi le bégaiement varie-t-il ? Par exemple, selon les personnes et les situations. *Communiquer – juin 2021*
- Je pense que mon enfant de deux ans bégaie. Est-ce trop tôt pour consulter en orthophonie ? *Communiquer – mars 2021*
- Est-ce que la méthode Padovan est efficace pour améliorer la fluidité chez l'adulte ? *Communiquer – décembre 2020*
- Est-ce vrai qu'un adulte peut commencer à bégayer suite à un accident ? *Communiquer – juin 2020*
- Est-ce qu'on peut devenir orthophoniste même si on bégaie ? *Communiquer – mars 2020*
- Je suis une personne qui bégaie. Mon fils Simon a 5 ans et bégaie depuis l'âge de 2 ans et demi. Est-ce que je devrais consulter en orthophonie ? Quels sont les services offerts en orthophonie pour le bégaiement dans le secteur public dans la région de Montréal ? *Communiquer – décembre 2019*

**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

#### BIBLIOGRAPHIE :

- Clémence Peyrot, C. et Bilodeau-Houle, A. (2018, Automne). La peur, l'anxiété et le stress... comment pouvons-nous les distinguer ? *Mammoth Magazine*, (18), 4-6. <https://www.stresshumain.ca/item/mammoth-magazine-numero-18-automne-2018/>
- Craig, A. et Tran, Y. (2014). Trait and social anxiety in adults with chronic stuttering: Conclusions following meta-analysis. *Journal of Fluency Disorders*, 40, 35-43 cité dans Bloodstein, O., Ratner, N. B., et Brundage, S. B. (2021). *A Handbook on Stuttering* (7<sup>e</sup> éd.). Plural Publishing.
- Guitar, B. (2019). *Stuttering: An Integrated Approach to Its Nature and Treatment* (5<sup>e</sup> éd.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Lupien, S. (2010). *Par amour du stress*. Éditions au Carré.

# « Je je je suis un podcast » : nouveaux épisodes disponibles

De nouveaux épisodes de notre balado « Je je je suis un podcast » ont été mis en ligne depuis les derniers mois.

- « Des interventions en bégaiement innovantes et abordables : récit d'un projet de thérapie » avec Kelly Hibon et Marianne Messing, orthophonistes, et Evelyne Crépeau, travailleuse sociale.
- « Journée internationale de sensibilisation au bégaiement »
- « Mon bégaiement, mon TDAH et ma zone de confort », avec Audrey Desaulniers, adulte qui bégaie et illustratrice scientifique
- « Les microagressions quand on bégaie » (mise en ligne prévue le 20 décembre)

« Je je je suis un podcast » est le balado de l'ABC, animé par Geneviève Lamoureux, adulte qui bégaie, agente communautaire à l'ABC et étudiante en orthophonie, et Judith Labonté, orthophoniste. On y aborde divers aspects du bégaiement (ex. : témoignages, recherche, thérapie, etc.)

Près d'une vingtaine d'épisodes sont maintenant disponibles dans la section « podcast » du site internet de l'ABC, et sur les plateformes YouTube, Spotify, Breaker, Stitcher, Spreaker, Castbox et RadioPublic.

Restez à l'affût pour les prochains épisodes !



## FRANKY BANKY par Daniele Rossi



Traduction par Geneviève Lamoureux, begayercestcool.com

©Daniele Rossi