



Association
bégaiement
communication

Le journal de l'Association bégaiement communication

Communiquer

Volume 42

Numéro 4

Décembre 2022

Se rassembler pour mieux grandir

« E-E-E... Est-ce que tu faisais rire de toi p-p-p-p-p- parce que tu bégaias quand tu étais à l'école ? »

Un frisson a parcouru mes bras. C'était la voix d'une enfant à la fois douce et déterminée. Sa force de caractère pouvait se sentir de l'autre bout de la salle.

Ce ne sont pas ses mots exacts, ni ses réels bégaiements. C'est ma traduction libre de sa question posée en anglais à Nina G lors de l'ouverture des journées de conférences de la *Canadian Stuttering Association* qui ont eu lieu en octobre dernier à Niagara Falls.

Nina G est une humoriste et conférencière qui bégaié. Avant de terminer son allocution, elle a eu la sensibilité d'inciter les enfants dans la salle à prendre le micro, à lui poser une question.

Sans cette invitation ciblée envers les enfants de la salle, je ne sais pas si cette enfant aurait pris la parole pour lui poser cette question banale et importante à la fois. Je dis que cette question est banale puisque rares sont les personnes qui bégaient qui ne se sont pas fait moquer d'elles à l'école. Pourtant, cette question est tellement importante à poser ! Quel soulagement de savoir que nous ne sommes pas seul.e.s à avoir vécu ou à vivre les moqueries des autres !

C'est donc sans grande surprise que je vous révèle que oui, Nina G a fait rire d'elle parce qu'elle bégaié lorsqu'elle était encore à l'école. Et c'est avec un chaleureux enthousiasme qu'elle a accueilli la question de cette enfant et qu'elle y a répondu.

Nina G a réitéré ce que plusieurs savent d'expérience : oui, les autres peuvent se moquer de nous, mais non, ils ne peuvent pas nous faire taire. Se rassembler a ceci de magique : il permet de rendre légitime le bégaiement comme façon de communiquer !



NINA G, HUMORISTE ET CONFÉRENCIÈRE QUI BÉGAIE

Imaginez pouvoir offrir aux enfants qui bégaient la chance de grandir avec cette leçon ?

C'est en quelque sorte ce que la programmation familiale de l'événement a permis d'offrir aux quelques enfants qui ont été présents !

Comme c'était beau de voir ces enfants se mêler aux grands pendant les repas et les activités sociales !

Pendant les activités parents-enfants, comme c'était doux de voir des familles vivre ensemble une expérience positive non pas « à cause » du bégaiement, mais je dirais plutôt « grâce » au bégaiement !

► SUITE PAGE 2

Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination
Audrey Bigras

Mise en pages
Elise Beaudry

Impression
Mardigrabe 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

Association bégaiement communication

6365, Rue Saint-Vallier, Bureau 305, Montréal, Québec, Canada H2S 2P6

Téléphone : 514 273-1427 / sans frais : 1 833 310-1042 /
courriel : info@abcbeaucoup.com / www.abcbeaucoup.com

[f abcbeaucoup1](https://www.facebook.com/abcbeaucoup1) / [@ABCbeaucoup](https://www.instagram.com/ABCbeaucoup)

Organisme de charité #120278609 RR0001

Administrateurs 2022 / 2023

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

► Et pendant les activités entre jeunes, comme c'était émouvant de voir ces enfants issus de milieux très différents les uns des autres apprendre à se connaître et créer de nouvelles amitiés sous le regard patient d'adultes qui les acceptent avec leur différence !

Il s'agissait de la première fois que les conférences de la *Canadian Stuttering Association* offraient une programmation familiale et il est évident que cela a demandé beaucoup d'investissement en temps à l'équipe organisatrice et aux animateurs.

L'organisme a l'intention d'offrir encore une programmation familiale lors de leurs prochaines journées de conférences et je ne peux pas m'empêcher de souhaiter qu'un nombre encore plus grand de familles y participent !

La transformation qui se produit chez les participants à ces journées est trop grande et belle, autant pour les plus jeunes que pour les plus vieux !

D'ailleurs, Nina G affirme avoir elle-même vécu toute une transformation lors de sa première participation à des journées de conférences sur le bégaiement ! Elle rapporte avoir rompu avec son partenaire de vie de l'époque 4 mois après avoir assisté à son premier événement ! Comme si le fait de voir d'autres personnes s'exprimer en bégayant lui avait donné le droit de prendre la parole, de prendre sa place, de refuser d'être quelqu'un d'autre qu'elle même, bref... de s'affirmer !

Je suis donc revenue de ces journées avec quelques questions...

Comment pouvons-nous rendre plus accessibles les rassemblements entre personnes qui bégaiement, particulièrement les rassemblements qui permettent à des adultes qui bégaiement d'être des modèles pour les jeunes ?

Quelle forme doivent prendre ces rassemblements afin qu'adultes et jeunes puissent s'inspirer les uns les autres et s'aider mutuellement à gagner en estime et en confiance ?

Comment convaincre les adultes qui bégaiement de prendre de leur temps, cette denrée de plus en plus rare, pour agir comme mentor auprès d'autres personnes qui bégaiement ?

Soyons créatifs ! Trouvons des façons de nous rassembler ! C'est si bon de grandir ensemble !

**ANNY DUBÉ, PERSONNE QUI BÉGAIE,
ORTHOPHONISTE ET COACH PERSONNEL**

« Vivre avec le bégaiement » : Table ronde sur le bégaiement à l'émission Pénélope de Radio-Canada

À l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, qui a lieu chaque année le 22 octobre, l'équipe de l'émission Pénélope a consacré un segment de 30 minutes à trois personnes qui bégaiement.

Les trois invité.e.s : Geneviève Lamoureux, de « Je je je suis un podcast », le balado de l'ABC, Daniel Aubé, avocat qui bégaiement (que l'on peut aussi entendre dans l'épisode 2 du podcast !) et Pierre Chapdelaine de Montvalon, journaliste qui bégaiement.

Geneviève Lamoureux a expliqué comment elle a caché le bégaiement pendant de nombreuses années, jusqu'à ce qu'elle réalise qu'elle se sentait beaucoup plus libre en bégayant ouvertement. Cette ouverture l'a amenée, notamment, à réaliser des études en orthophonie (jusqu'au doctorat où elle étudie actuellement) et à co-produire et co-animer « Je je je suis un podcast », le balado de l'ABC, en collaboration avec Judith Labonté, orthophoniste.

Daniel Aubé, de son côté, a expliqué comment grandir dans un milieu multiethnique à Montréal l'a aidé à se sentir moins différent des autres. Il a également brillamment illustré le côté physique et mécanique du bégaiement : « La personne qui bégaiement [...] croise les doigts. Cordes vocales, langue, ne me laissez pas tomber. »

Pierre Chapdelaine de Montvalon a partagé les défis liés au bégaiement dans un contexte de journalisme, ainsi que les stratégies qu'il utilise pour diminuer les manifestations de son bégaiement : « J'utilise l'image d'une piste à obstacles et chaque fois qu'il y a un mot qui bute, c'est comme s'il fallait que je contourne un obstacle. » Pierre avait d'ailleurs lui-même produit un reportage sur le bégaiement sur les ondes de Radio-Canada en mars 2022. Le lien vers cette entrevue est accessible au abcbegaie.com.

L'ABC est reconnaissante pour le travail de qualité de l'équipe de l'émission Pénélope. Nous saluons la diversité des points de vue apportée lors de cette discussion. Il est rare qu'on entende parler du bégaiement d'une façon aussi positive et ouverte. Merci à toute l'équipe ! Pour obtenir le lien vers la table ronde, rendez-vous sur la version numérique de cet article au abcbegaie.com.



Déclaration du droit de bégayer

Cette année, dans le cadre de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, la *British Stammering Association* (Stamma), une association britannique de soutien aux personnes qui bégaiement, a lancé la Déclaration du droit de bégayer (*Declaration of the right to stutter*). Cette déclaration invite les personnes qui bégaiement à s'affirmer dans leur parole, à accepter leur bégaiement et à avoir la liberté de parler comme elles le souhaitent sans avoir la pression de cacher leur bégaiement ou de paraître fluides. La Déclaration du droit de bégayer s'avère donc un puissant moyen de communication pour favoriser l'évolution des façons de considérer le bégaiement, et ce, à l'échelle internationale. En effet, elle a été traduite en une vingtaine de langues et signée par une centaine d'associations ou regroupement de personnes qui bégaiement à travers le monde. Nous sommes fiers et fières d'annoncer que l'ABC s'est jointe au mouvement en proposant une traduction en français de cette Déclaration du droit de bégayer, qui se lit ainsi :

Nous, les soussigné.e.s, déclarons que les personnes qui bégaiement devraient être acceptées comme ayant un bégaiement. Nous pouvons, à notre guise, solliciter ou ne pas solliciter des services afin d'être plus fluide ou de bégayer moins. C'est notre droit. Il est déraisonnable que l'on s'attende à ce que notre parole soit fluide, ou qu'on insiste pour qu'elle le devienne. Nous bégayons. Telle est notre manière de parler.

En ces temps de diversité, les accommodements sont trop souvent non offerts à celles et ceux qui bégaiement, que ce soit au travail, à l'école, ou lors de nos interactions quotidiennes. Les attentes sont à l'effet que nous devrions déployer des efforts pour « surmonter » le bégaiement et parler différemment. Sur une base individuelle, nous pourrions souhaiter, voire même essayer, de faire ainsi. Mais collectivement, nous réfutons l'idée que nous devons toutes et tous cesser de bégayer.

Aucune organisation ne peut prétendre défendre l'égalité ou la diversité si les voix des personnes qui bégaiement ne sont pas permises et valorisées. Nous invitons toutes les organisations et institutions à travailler avec les personnes qui bégaiement afin de s'assurer qu'elles soient traitées avec le respect que toutes et tous méritent, et qu'un espace soit accordé au bégaiement.

Pour plus d'information ou pour consulter la version originale : <https://stamily.org/declarationrighttostutter/>

« 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.

- « Le bégaiement masqué », avec Audrey et Sébastien, deux adultes qui bégaiement
- « Le Clauter Alexandre World Tour », avec Clauter Alexandre, adulte qui bégaiement et porte-parole de l'Association des jeunes bègues du Québec (AJBQ)
- « L'Éloquence du Bégaiement », avec Mounah Bizri et Sarah Hervé, deux invité.e.s impliqué.e.s dans ce concours d'art oratoire pour les personnes qui bégaiement, en France
- « Une chorale qui bégaiement », avec Simone Falk, professeure à l'Université de Montréal

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

Une vingtaine d'épisodes sont maintenant disponibles au abcbegeiement.com/podcast. Découvrez-les également sur les plateformes YouTube, Spotify, Apple Podcast, Google Podcast, et partout où vous écoutez des podcasts !

Vous avez des suggestions de thèmes ou d'invité.e.s pour un prochain épisode ? Faites-nous signe au info@abcbegeiement.com.

Restez à l'affût pour les prochains épisodes !



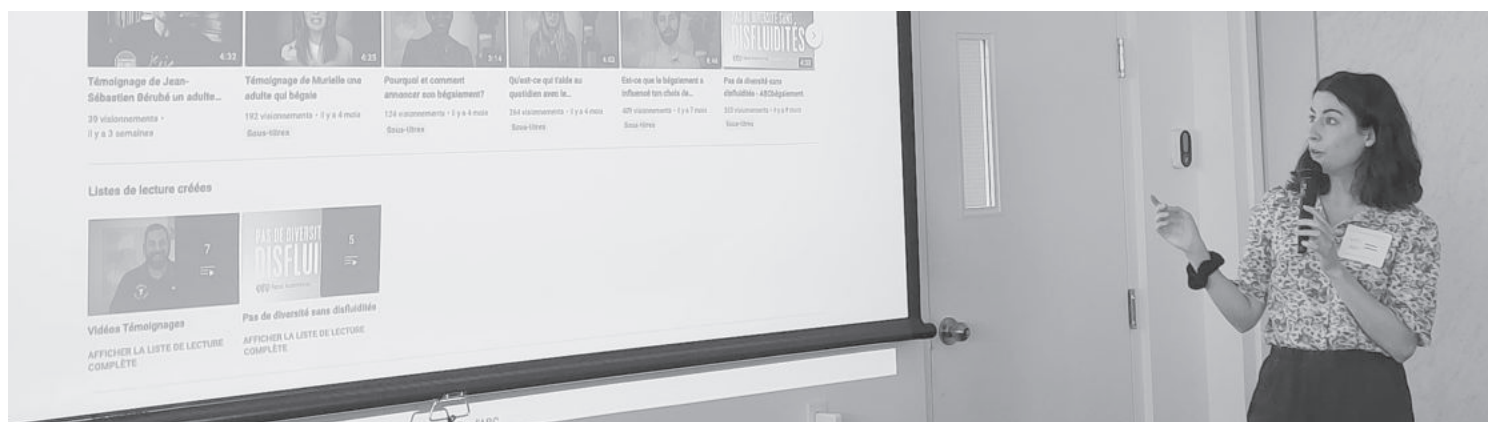


Journée- rencontre annuelle 2022 – compte-rendu

Après deux ans de pandémie pendant laquelle notre Journée-rencontre annuelle a migré en ligne, l'allègement des mesures sanitaires nous a permis cette année de nous retrouver en présentiel. Enfin ! Cette année, l'événement s'est tenu aux locaux de l'organisme Les Petites Mains, une entreprise d'insertion professionnelle, notamment en cuisine, pour les femmes immigrantes, situé à Montréal.

L'événement a commencé avec un hic : deux conférences au programme ont dû être annulées, soit celle de Simone Falk, chercheuse derrière le projet de chorale qui bégaié (le sujet de la conférence), ainsi que celle portant sur le bilan de projet de thérapie d'orthophonie en groupe, données par Judith Labonté, Marianne Messing, Kelly Hibon (orthophonistes) et Evelyne Crépeau (travailleuse sociale). L'équipe de l'ABC a dû réajuster la programmation de la journée à la dernière minute. Ce sont des choses qui arrivent. Ce n'est pas grave, cela nous a donné plus de temps pour discuter et échanger entre nous, surtout après deux ans derrière notre ordinateur ! En effet, nous sentions que l'ensemble des personnes présentes était en mode retrouvailles et que l'horaire allégé permettait ces échanges. D'autre part, suite à cette annulation dû à des circonstances imprévues, la conférence sur le bilan du projet de thérapie orthophonique en groupe sera présentée aux membres de l'ABC au cours des prochains mois. Pour le moment, aucune date n'a été confirmée : surveillez nos communications !





Myriam Fauteux, vice-présidente aux affaires externes de l'ABC, a animé un atelier interactif intitulé « Oser se lancer des défis ». Tout en faisant un lien avec un défi qu'elle a su relever en contexte professionnel (obtenir un poste de supervision), elle nous a amené à réfléchir sur nos propres défis à relever dans nos vies avec le bégaiement. Un atelier inspirant ! En après-midi, trois membres de l'ABC, Denis Hamel, Johanne Bouchard et Laurent Girard, ont pris part à un panel « 60 ans et plus : parlez-nous du bégaiement » animé par Geneviève Lamoureux, adulte qui bégaiet et employée de l'ABC. Ce panel a permis de mettre en lumière le fait que, bien que plusieurs générations soient représentées parmi les membres de l'ABC, nous avons souvent tous fait face à des enjeux similaires avec notre bégaiement. Que ce soit la compréhension du bégaiement dans notre milieu (familial, scolaire, etc.), l'accès à des ressources de soutien

telles que l'orthophonie, ou encore, l'épanouissement de soi avec les défis que posent le bégaiement, ces enjeux nous rejoignent tous. Personnellement, je me suis sentie interpellée par les propos des panélistes, et je peux affirmer que je ne suis pas la seule !

Nous avons terminé l'après-midi par une séance à micro ouvert, qui a permis de recueillir, en outre, des idées pour des sujets à traiter ou des projets à réaliser. D'ailleurs, n'hésitez pas à nous contacter pour nous proposer vos idées au info@abcbegeiement.com.

Finalement, nous avons conclu la journée par un souper au restaurant Le Coin G, situé à proximité du lieu de la Journée-rencontre, ce qui a permis de poursuivre les échanges sur la journée.

Au cours des prochains mois, nous allons commencer à élaborer le contenu de l'édition 2023 de la Journée-rencontre. Vos suggestions de conférenciers ou de conférencières sont les bienvenues.

Merci pour votre présence !

AUDREY BIGRAS, PRÉSIDENTE DU C.A DE L'ABC

Compte rendu du *Nordic Stuttering Seminar*

Le *Nordic Stuttering Seminar* est une réunion annuelle de personnes adultes qui bégaièrent qui a lieu séquentiellement dans l'un de six pays nordiques européens que sont le Danemark, l'Estonie, la Finlande, l'Islande, la Norvège, et la Suède. Cette année, la réunion a eu lieu en banlieue d'Helsinki, en Finlande, du 3 au 5 septembre. Ayant assisté au STAMMAFest à Liverpool (Royaume-Uni), une semaine plus tôt, j'ai profité de ma présence en Europe pour faire un saut en Finlande et assister à mon premier *Nordic Stuttering Seminar*.

Les sites choisis pour cette rencontre annuelle sont souvent des centres de villégiature à l'écart des centres-villes. C'était le cas cette année : la rencontre avait lieu à l'Hôtel Krapu, un centre de villégiature situé sur le bord du lac de Tuusula en banlieue d'Helsinki. Malgré la distance, le site était facilement accessible de l'aéroport ou du centre-ville d'Helsinki en utilisant les transports collectifs qui comprennent des trains de banlieue et des autobus. De plus, le centre-ville d'Helsinki est desservi par une ligne de métro, et quelques lignes de tramways.

Le *Nordic Stuttering Seminar* attire bon an mal an entre 50 et 100 participants. Ce nombre restreint de congressistes en fait un événement propice à la convivialité. En peu de temps, toutes les personnes présentes se connaissent par leur prénom, ce qui favorise les discussions et échanges. Une majorité de participants proviennent des six pays nordiques mentionnés précédemment. Un bon contingent de participants néerlandais, quelques Européens, et de rares Nord-Américains (deux des États-Unis, et votre humble serviteur) ont complété le groupe. Le programme du *Seminar* fait une large place aux ateliers interactifs et aux loisirs. Nous avons eu une seule présentation que je qualifierais d'« académique », donnée par une orthophoniste. Le reste du programme comprenait des ateliers (deux au choix parmi les trois propositions suivantes : exploration de la voix, conception de bracelets, et yoga). La dernière matinée du congrès était réservée aux loisirs. Un groupe en a profité pour faire de l'aviron sur le lac, tandis que le reste du groupe a participé à une compétition amicale de jeux finlandais traditionnels.

Autre première expérience pour moi : le sauna. Les Finlandais.e.s sont friands de ces bains de vapeur très chauds, omniprésents partout en Finlande. On y va en famille, des grands-parents aux petits-enfants. Il faut un lac ou une piscine dont l'eau est plutôt froide juste à côté pour vraiment apprécier les bienfaits du sauna. On en trouve un sur les quais du marché public d'Helsinki, avec une piscine juste à côté. Un soir, alors que la température extérieure ne dépassait pas les 12 °C, j'ai vu une famille sortir du sauna et plonger dans la piscine. Est-ce que le sauna serait la raison pour laquelle les Finlandais.e.s sont plutôt zen ?

Que dire de la Finlande ? Un pays dynamique, très progressiste, où les soins de santé et l'éducation universitaire gratuite pour tous existent depuis un bon bout de temps. Quant à sa géographie, la Finlande me rappelle... le Québec ! La région d'Helsinki est peu montagneuse, mais lorsqu'on examine la végétation, les lacs, on se croirait au Québec. Même leurs stations-service ressemblent aux nôtres !

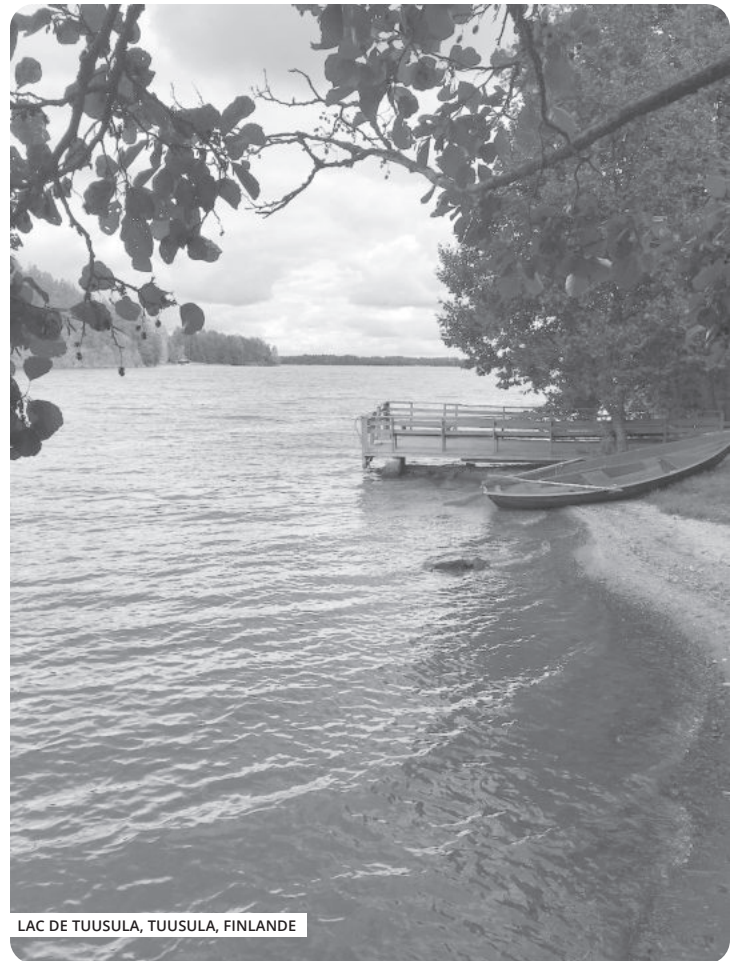
Pour les participant.e.s désireux de séjourner quelques jours de plus pour découvrir le pays, le comité organisateur du *Seminar* avait mis sur pied un forfait de quatre jours-trois nuits en périphérie d'Helsinki. J'ai également participé à cette activité avec un cercle restreint de personnes qui ont assisté au *Seminar*. Nous avons entre autres profité du sauna, fait une courte escapade à vélo, et joué quelques parties de quilles.

Agréable, en bonne compagnie, avec de la bonne bouffe.

Je suis demeuré quelques jours de plus afin de découvrir la ville d'Helsinki.

Largement influencée par les occupations successives des empires suédois et russes au cours des siècles, la ville se démarque par des églises et cathédrales chrétiennes de confessions diverses, avec une prédominance luthérienne et orthodoxe.

Plusieurs ami.e.s de la communauté des personnes qui bégaièrent m'avaient parlé en bien de l'Estonie. Avec une dernière journée avant mon retour au Québec via une escale d'une nuit à Londres, je me suis informé de la possibilité d'une escapade d'une journée en Estonie. La traversée Helsinki-Tallinn (Estonie) dure 2 heures 15 minutes, et ne coûte que 19 Euros aller-retour, avec plusieurs allers-retours par jour. Je me suis lancé. Tallinn (<https://www.tallinn.ee/en>), capitale de l'Estonie,

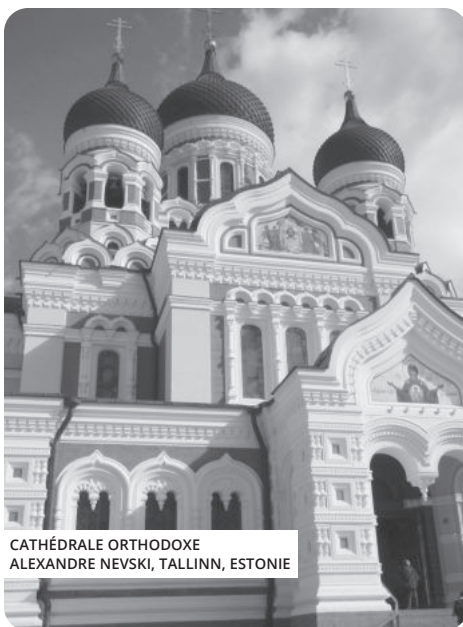


LAC DE TUUSULA, TUUSULA, FINLANDE

CATHÉDRALE ORTHODOXE OUSPENSKI,
HELSINKI, FINLANDE



CATHÉDRALE ORTHODOXE
ALEXANDRE NEVSKI, TALLINN, ESTONIE



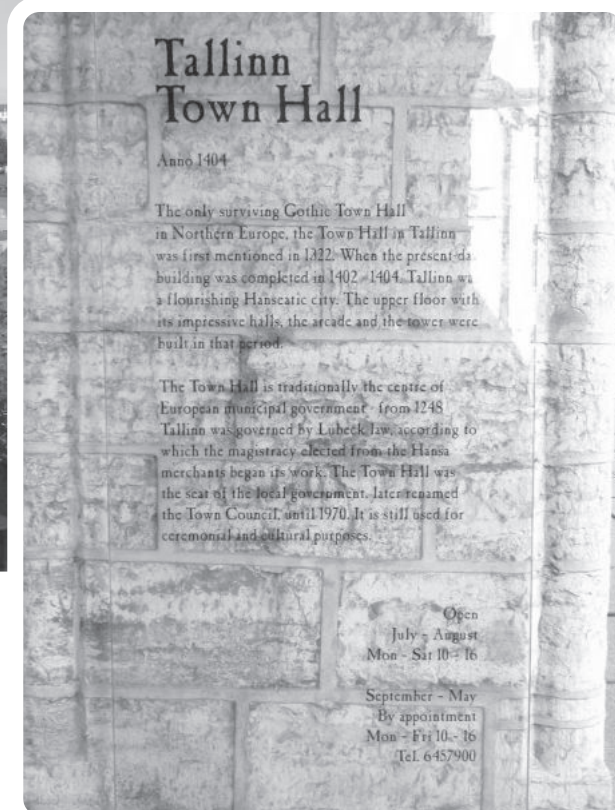
TALLINN,
VILLE FORTIFIÉE



TALLINN, VUE D'UN PROMONTOIRE
À L'INTÉRIEUR DES REMPARTS



ÉCRITEAU RELATIF À L'HISTOIRE DE
L'HÔTEL DE VILLE DE TALLINN, ESTONIE



est une ville fortifiée située sur le bord du golfe de Finlande qui sépare les deux pays. Presque millénaire, son hôtel de ville, qui tient toujours, date de 1404. Tallinn est un joyau d'architecture. À l'intérieur même des fortifications, on y trouve plusieurs cathédrales de diverses confessions chrétiennes, toutes spectaculaires, mais la cathédrale orthodoxe Alexandre Nevski dépasse de loin ses concurrentes en beauté et richesse. Malheureusement, les photos à l'intérieur des cathédrales orthodoxes sont interdites, donc je ne peux partager avec vous les splendeurs de cette cathédrale (gardez ça pour vous : si vous effectuez des recherches sur le Web, vous arriverez à trouver quelques photos de l'intérieur de ces temples). À Helsinki, la cathédrale orthodoxe Ouspenski et ses dômes en or 22 carats est très belle aussi, mais j'ai un faible pour celle de Tallinn.

Bref, l'Estonie est un pays d'Europe de l'Est peu connu, mais qu'on gagne à découvrir.

L'an prochain, le *Nordic Stuttering Seminar* aura lieu à Bergen en Norvège. Les dates et le lieu exacts restent à confirmer, mais l'événement a généralement lieu à la fin août - début septembre. L'ABC vous tiendra au courant des nouvelles concernant ces événements qui permettent de découvrir de nouveaux pays.

JEAN-FRANÇOIS LEBLANC, VICE-PRÉSIDENT, AFFAIRES INTERNES DE L'ABC

Une belle journée

Marika Durocher, secrétaire du conseil d'administration de l'ABC, a créé « Dans la peau d'une fille qui bégaië », une page Facebook et Instagram qui relatent son quotidien avec le bégaiement. Allez y jeter un œil ! Voici l'un des textes qui y figurent.

Pour moi, une belle journée avec mon bégaiement c'est plein de petites choses, telles que:

- Quand je sens qu'on m'écoute vraiment et qu'on ne m'interrompt pas, malgré les accrochages, les répétitions et les blocages.
- Quand j'arrive à dire une phrase, du premier coup et que mon interlocuteur m'a comprise.
- Quand je me sens en confiance avec ma parole.
- Quand je ne me sens pas opprimée par mon bégaiement.
- Quand je ne me répète pas la phrase « il ne faut pas que ça paraisse » avant de parler avec des gens.

Y'a tellement de petites choses qui peuvent caractériser une belle journée avec mon bégaiement. Au début, je caractérisais une belle journée avec le contrôle ABSOLU de mon bégaiement pendant TOUTE la journée. Je me suis vite rendu compte que cette caractéristique était malsaine parce qu'aussitôt que je bégayais, j'étais déçue de moi-même. J'ai réalisé par la suite qu'avoir une belle journée ne doit pas être un objectif, et que j'ai le droit d'avoir des journées où ça va moins bien avec mon bégaiement parce que c'est normal.

Et pour toi, c'est quoi une belle journée ?



**MARIKA DUROCHER, SECRÉTAIRE AU C.A DE L'ABC
FACEBOOK : DANS LA PEAU D'UNE FILLE QUI BÉGAIE
INSTAGRAM : @DANSLAPEAUDUNEFILLEQUIBEGAIE**

