



Association  
bégaiement  
communication

Le journal de l'Association bégaiement communication

# Communiquer

Volume 43

Numéro 1

Mars 2023

## La réaction des gens

**J'ai beau accepter mon bégaiement (après plusieurs années d'amour-haine), mon bégaiement a été (et est encore par moment) un énorme stress dans ma vie. Je me suis questionnée à savoir pourquoi ça me stressait et la réponse est simple : la réaction des gens face à mon bégaiement n'est pas toujours la plus agréable. Il y a des gens qui rendent la conversation désagréable avec un simple regard, qui manifestent leur impatience parce que je prends plus de temps que les autres pour exprimer ce que j'ai à dire.**

On va se le dire, ce n'est pas écrit dans mon front que je bégai. Les gens qui me croisent dans la rue ne peuvent pas le savoir en me regardant. Quand je me mets à parler, c'est une autre histoire. Quand j'ai une mauvaise journée avec mon bégaiement et que c'est lui qui prend toute la place, le regard des gens peut changer en une seconde et bien des fois, je le vois dans leurs yeux qu'ils ne sont pas toujours à l'aise ou qu'ils ont hâte que la conversation se termine. Il y a des gens qui vont même jusqu'à me couper la parole pour passer à autre chose. Bien souvent, je préfère me taire et simplement écouter lorsque je parle avec un groupe de personnes.

Petite tranche de vie : lorsque j'avais 16 ans, je suis allée voir un concert avec une amie au Centre Bell. Il y avait plein d'artistes québécois dans la salle (dont un de mes acteurs préférés : Joey Scarpellino). Il y avait une file pour le rencontrer et deux mères ont dit un commentaire du genre « il est tellement beau ce jeune homme-là », car on était plusieurs filles à attendre en file. J'ai répondu aux deux mamans quelque chose du genre « c'est vrai qu'il est beau » et ma phrase est sortie avec plus d'accrochages que de mots. Les deux mamans m'ont regardé avec un petit rire teinté de malaise et j'avais envie de disparaître dans le plancher. Depuis ce jour, et ce même si j'accepte mon bégaiement, j'appréhende encore la réaction des gens.

**MARIKA DUROCHER,  
SECRÉTAIRE AU CONSEIL  
D'ADMINISTRATION DE L'ABC**

*Marika Durocher a créé « Dans la peau d'une fille qui bégai », une page Facebook et Instagram qui relatent son quotidien avec le bégaiement. Allez y jeter un œil ! Cet extrait est un des textes qui y figurent.*



### Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination  
**Audrey Bigras**

Mise en pages  
**Elise Beaudry**

Impression  
**Mardigrave Inc.**

Les points de vue exprimés dans cette publication ne représentent pas nécessairement l'opinion de l'Association 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 de « Communiquer » est disponible selon les termes d'une licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0). En vertu de cette licence, un tiers a le droit de télécharger et partager cette 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

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

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)

[Facebook](https://www.facebook.com/abcbeigaement1) abcbeigaement1 / [Instagram](https://www.instagram.com/ABCbeigaement) @ABCbeigaement

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**

# Invitation à l'Assemblée générale annuelle de l'ABC

L'ABC tiendra son Assemblée générale annuelle (AGA) le samedi 6 mai 2023, à 10 heures, en ligne, par l'intermédiaire de la plateforme Zoom.

Si vous êtes membre, une invitation ainsi qu'un formulaire de procuration vous a été envoyé par la poste ou vous sera envoyé prochainement. Rappelons que tous et toutes sont invité.e.s à assister à l'AGA, mais seuls les membres en règle de l'Association ont droit de vote et peuvent soumettre leur candidature pour l'un des postes au sein du conseil d'administration.

L'Assemblée générale annuelle est l'occasion, tous les ans, de faire le point sur l'ensemble des réalisations de l'ABC depuis la dernière année, de présenter un bilan financier, ainsi que les projets en développement pour la prochaine année. Les membres du conseil d'administration pour l'année 2023-2024 y seront également élu.e.s.

Nous espérons vous y voir en grand nombre !

**AUDREY BIGRAS, PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION**



## Soirées discussions

### Calendrier des prochaines soirées discussions

#### MARS

> 15 mars à Montréal  
de 19 h à 20 h 30  
6365 rue de Saint-Vallier

> 16 mars via Zoom  
de 19 h à 20 h 30

> 22 mars à Québec  
de 19 h à 20 h 30  
Bibliothèque  
Monique-  
Corriveau

#### AVRIL

> 19 avril à Montréal  
de 19 h à 20 h 30  
6365 rue de Saint-Vallier

> 20 avril via Zoom  
de 19 h à 20 h 30

> 26 avril à Québec  
de 19 h à 20 h 30  
Bibliothèque  
Monique-  
Corriveau

Les soirées discussions permettent d'échanger avec d'autres adultes qui bégaiement. Échange, partage, écoute active et conseils sont au rendez-vous.

Vous pouvez participer ou juste choisir d'écouter.

Elles se déroulent en présentiel à Montréal et à Québec; également virtuellement par zoom.

Suivez l'horaire des soirées (et de nos autres événements) dans la section « Participez à nos activités » du [abcbegaielement.com](https://abcbegaielement.com).

## Espace Membres

Les membres de l'ABC peuvent profiter de l'espace membre : Il s'agit d'une section de notre site Web où les membres peuvent accéder à des ressources qui leur sont réservées, comme des documentaires (L'Éloquence du bégaiement » [s.t. en français] et « When I Stutter), des présentations, etc...

Récemment, nous avons ajouté les vidéos de la dernière journée rencontre (qui a eu lieu en octobre 2022) ainsi que du bilan du projet de thérapie d'orthophonie à distance (présentation qui a eu lieu en février en ligne, voir l'article à ce sujet dans le présent numéro du *Communiquer*).

**Pour vous connecter à votre espace membre :**

<https://membres.abcbegaielement.com/>

**Pour devenir membre :**

<https://abcbegaielement.com/abc-et-vous/#membre>



## « 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 m'a appris à faire face à la vie », avec Johanne, adulte qui bégaié
- « Jjjjjoyeuses Fêtes », un bilan de l'année et des conseils pour vivre avec le bégaiement pendant la période des Fêtes
- « La réalité virtuelle : outil prometteur pour les personnes qui bégaié », avec Anne Moise-Richard, orthophoniste

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

Une trentaine d'épisodes sont maintenant disponibles au [abcbegaiement.com/podcast](http://abcbegaiement.com/podcast). Découvrez-les également sur les plateformes YouTube, Spotify, Breaker, Stitcher, Spreaker, Castbox et RadioPublic.

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

Restez à l'affût pour les prochains épisodes !



## Programme de Jumelage

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

Le programme comporte aussi une option de mentorat en collaboration avec l'**Association des jeunes bégues du Québec (ajbq.qc.ca)**.

En se joignant au programme, on peut :

- Rencontrer en individuel (plutôt qu'en groupe) d'autres personnes qui bégaié;
- Tisser une relation d'entraide avec une personne et profiter de sa présence pour répéter une présentation orale ou encore, se pratiquer pour une entrevue professionnelle;
- Mettre en pratique des techniques orthophoniques préalablement apprises en thérapie, avec une personne qui comprend le bégaiement;
- Mentorer un jeune qui bégaié;
- Pour les ados, rencontrer un.e adulte qui bégaié et qui est passé.e par les mêmes défis que nous !

Suivant vos disponibilités et vos attentes, vous serez jumelé.e avec une autre personne qui bégaié et vous aurez le choix de rencontrer cette personne en présentiel, par visioconférence ou par téléphone.

Pour vous inscrire au programme : <https://abcbegaiement.com/jumelage/>



# BILAN DU PROJET

# « INTERVENTIONS DE GROUPE À DISTANCE POUR LES ADULTES QUI BÉGAIENT »

## PRÉSENTÉ PAR



**JUDITH LABONTÉ,**  
M.P.O, orthophoniste,  
mentore et formatrice



**ÉVELYNE CRÉPEAU,**  
M.Sc,  
travailleuse sociale

## Résumé de la présentation

Samedi le 21 janvier 2023, Judith Labonté, orthophoniste, et Evelyne Crépeau, travailleuse sociale, ont donné une présentation par visioconférence qui avait pour objectif de faire le bilan de la première cohorte de la thérapie orthophonique en groupe, à distance. Rappelons que cette équipe, comportant également Marianne Messing et Kelly Hibon, orthophonistes, a obtenu en 2021 un financement de l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec (OOAQ) pour mettre sur pied la première édition de ce projet de thérapie orthophonique en ligne destinée aux adultes qui bégaièrent. L'ABC a été impliquée dans ce projet à titre de partenaire. La thérapie de groupe en est cette année à sa deuxième édition.

Cette thérapie a permis de combler des besoins criants en bégaiement. Tout d'abord, il existe peu de services en orthophonie chez la clientèle adulte qui bégaière. Certaines régions du Québec sont dépourvues de services dans le réseau public pour cette clientèle. En outre, ce ne sont pas tous les orthophonistes qui se sentent bien outillés à intervenir en bégaiement auprès des adultes. De plus, d'autres obstacles à l'accessibilité souvent rencontrés sont les coûts en orthophonie au privé qui sont souvent élevés, de même que les horaires des rendez-vous, qui, souvent, ne concordent pas avec les disponibilités des adultes ayant un emploi à temps plein durant la journée. Le projet proposé par l'équipe de professionnelles venait donc combler un besoin : la formule en ligne, qui a fait largement ses preuves durant la pandémie, permettait une plus grande accessibilité, peu importe la provenance géographique des client.e.s sur le territoire québécois, et plus de 80 % des coûts sont défrayés par la subvention de l'OOAQ (en 2021) et par l'ABC, ce qui constitue une véritable aubaine. Ainsi, ce projet fut le premier du genre, au Québec, à allier le travail orthophonique en groupe et en individuel, à distance, pour les adultes qui bégaièrent, sur une période de trois ou quatre mois.

L'approche privilégiée se base sur une combinaison d'orthophonie et de travail social, afin de faire place à un volet d'éducation psychologique, ce qui est de plus en plus recommandé par la recherche. Les participant.e.s avaient le choix entre deux groupes, en fonction de leurs besoins : un groupe était consacré à l'approche Camperdown avec de l'éducation

psychologique inspirée de la thérapie cognitive-comportementale, tandis que l'autre groupe se basait sur l'approche TREB (thérapie de réduction de l'évitement du bégaiement) avec l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement).

Judith et Evelyne ont présenté quelques résultats sur l'impact du projet. Entre autres, les participant.e.s ont rempli le questionnaire *Overall Assessment of the Speaker's Experience of Stuttering (OASES)*, bien connu en orthophonie. Comme son titre l'indique, ce test vise à évaluer l'expérience de la parole du point de vue des personnes qui bégaièrent. Plus le score (sur 5) est élevé, plus les impacts négatifs du bégaiement sont significatifs sur la personne. Parmi les participant.e.s du groupe Camperdown, le score moyen avant la thérapie était 3,15 (modéré à sévère) et a baissé à 2,9 (modéré) en fin de thérapie. Des constats similaires sont observés pour le groupe qui a utilisé l'approche TREB : leur score moyen au questionnaire OASES avant la thérapie était de 3,3 (modéré à sévère) et a diminué à 2,5 (modéré) après la thérapie. Une diminution importante est aussi notée sur le plan de l'évitement expérientiel chez les participant.e.s du groupe TREB-ACT, comme le reflètent les résultats au questionnaire d'acceptation et d'action (AAQ-II). Par exemple, plusieurs participant.e.s sentent que les expériences ou souvenirs douloureux leur nuisent moins dans leur vie, et ils et elles peuvent s'épanouir davantage. Il est à noter que l'échantillon total est petit (11 personnes) : avec davantage de résultats, ces derniers pourraient sans doute être réutilisés pour documenter d'éventuelles recherches.

Le projet de thérapie de groupe en ligne pour adultes qui bégaièrent s'est avéré un franc succès. À ce jour, une deuxième cohorte vient de débuter avec un nouveau groupe, et l'ABC est fière de collaborer à offrir ce service pour soutenir les adultes qui bégaièrent.

La présentation donnée par Judith et Evelyne est disponible sur l'espace membre du site web de l'ABC.

**AUDREY BIGRAS, PRÉSIDENTE DE L'ABC**  
**AVEC LA COLLABORATION DE JUDITH LABONTÉ, ORTHOPHONISTE**

# Programme de financement de thérapie

**L'Association bégaïement communication (ABC) est fière d'offrir maintenant des services orthophoniques abordables au Québec pour les adultes qui bégaient.**

Ce programme répond à un manque dans les services abordables en bégaïement pour les adultes québécois.e.s.

En effet, à l'exception du secteur privé (où les séances d'intervention coûtent en moyenne 110-130\$ l'heure), les services au public pour les adultes qui bégaient sont rares. Néanmoins, pour vous informer des services au public, consultez la page « Ressources en orthophonie » au [abcbegaïement.com](http://abcbegaïement.com). Pour vous informer directement auprès des CISSS pour les services au public en bégaïement dans votre région, visitez la page des *Centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS)* ([www.quebec.ca/sante](http://www.quebec.ca/sante)) du gouvernement du Québec.

Afin de pallier ce manque de services en orthophonie pour les adultes qui bégaient, l'ABC tient un programme de financement de services orthophoniques.

## Fonctionnement général du service

### Qu'est-ce que le programme comprend ?

Le programme comprend :

- une évaluation en orthophonie (si la personne usagère a un rapport d'évaluation orthophonique datant de moins de 12 mois, une évaluation n'est pas nécessaire)
- un bloc de 20 séances d'intervention, à utiliser en deux ans maximum

### Je suis une personne qui bégaie et j'aimerais m'inscrire au programme.

#### Comment je fais ?

Les personnes désirant utiliser le programme s'inscrivent via le formulaire **Services abordables pour les AQB : demande de services**.

Dans ce formulaire, vous devrez fournir une preuve de revenu. À noter : toutes les preuves de revenu sont acceptées, en autant qu'elles permettent de valider votre revenu annuel. Par exemple, il est possible de fournir un relevé de paie récent, un avis de prestations (CNEST, aide sociale, assurance-emploi, rente de retraite) ou encore un avis de cotisation provincial ou fédéral. Une photo des documents (lisibles) est acceptée. Si vous êtes étudiant.e à temps plein, vous serez invité.e à soumettre une preuve de ce statut. Dans tous les cas, nous vous demandons de fournir un ou des documents datant de moins d'un an.

Suite à l'analyse de la demande, la personne usagère est ensuite appariée à un.e orthophoniste au privé ayant de la disponibilité.

### Je suis orthophoniste et j'aimerais offrir mes services dans le cadre du programme.

#### Comment je fais ?

Les orthophonistes souhaitant offrir leurs services dans le cadre du programme peuvent s'inscrire via le formulaire **Services abordables pour les adultes qui bégaient : inscription à titre de professionnel-le**.

Les services offerts par les orthophonistes sont rémunérés selon un taux fixe à la séance (un taux est prévu pour l'évaluation et un autre pour l'intervention), déterminé à la suite d'un sondage auprès de professionnel-le.s et s'inscrivant dans la moyenne des prix des services au privé.

Suite à l'analyse de votre inscription via le formulaire plus haut (qui vise seulement à manifester votre intérêt, et ne vous engage à rien), vous recevrez une entente de services énonçant les tarifs et autres modalités. Vous pourrez alors prendre la décision de joindre le programme ou non.

### Comment fonctionne la prise de rendez-vous avec l'orthophoniste ?

À partir du moment du jumelage avec un.e orthophoniste, si la personne usagère souhaite poursuivre avec l'orthophoniste en question, la responsabilité de la gestion des rendez-vous est assumée par l'orthophoniste, jusqu'à ce que la personne usagère ait atteint le nombre

de séances maximales (celle-ci pourrait bien sûr poursuivre l'intervention à ses frais ensuite si elle le désire).

### Combien ça coûte ?

Suite à la réception du formulaire de demande de services, votre demande sera analysée et votre tarif horaire par séance sera calculé selon votre revenu et situation (entre 30 et 60\$ l'heure).

### Quelles sont les modalités de paiement ?

La personne usagère paie les séances de thérapie directement à l'orthophoniste, selon le tarif déterminé à son inscription (entre 30\$ et 60\$ l'heure).

Après chaque séance, l'orthophoniste envoie par courriel à la personne usagère et à l'ABC un même reçu (comme elle le ferait pour tout autre client.e au privé), indiquant le montant payé par la personne usagère et la différence assumée par l'ABC. Sur réception du reçu, l'ABC envoie un paiement à l'orthophoniste dans les cinq jours ouvrables.

### Est-ce que le service est renouvelable ?

Oui ! Un an suite à la fin de la thérapie (à partir de la date de la dernière séance), une nouvelle demande de services peut être déposée à l'ABC.

### D'autres questions ?

Contactez [info@abcbegaïement.com](mailto:info@abcbegaïement.com)



# Très bientôt une version française de *Stammering Pride and Prejudice : Difference not Defect*

Le livre *Stammering Pride and Prejudice : Difference not Defect*, sorti en 2019, est un collectif dirigé par Patrick Campbell, médecin qui bégaié, Christopher Constantino, Ph. D, orthophoniste et professeur adjoint à l'Université d'État de la Floride, et Sam Simpson, orthophoniste. *Stammering Pride and Prejudice* est le tout premier livre explorant le bégaiement du point de vue du modèle social du handicap (par opposition au modèle médical). Il s'adresse tant aux personnes qui bégaient qu'aux orthophonistes et au grand public. L'ouvrage présente diverses perspectives du bégaiement et révèle les barrières sociales auxquelles se heurtent les personnes qui bégaient. Il déboulonne également le stéréotype de négativité associé au bégaiement.

*Stammering Pride and Prejudice* est un ouvrage phare dans la communauté bègue internationale, et ouvre la voie à une vision beaucoup plus nuancée et juste du bégaiement, comme une variation de la parole humaine qui doit être accueillie par la société.

L'ABC a salué la publication de cet ouvrage, et est aujourd'hui très fière d'en financer la traduction en français. L'équipe de traduction — qui travaille sur le projet depuis plus d'un an! — est composée de :

- **Geneviève Lamoureux**, candidate au doctorat en sciences de l'orthophonie, et traductrice de formation, qui a assuré la révision linguistique et terminologique;
- **Laurence Vinet**, traductrice-révisseuse et superviseuse de stage;
- **Mégan Breton**, stagiaire en traduction;
- **Mégane Chouinard-Lebel**, stagiaire en traduction.

La présence des traductrices-stagiaires a été possible grâce à une collaboration avec le département de traduction de l'Université Laval, que l'ABC remercie chaleureusement pour son enthousiasme à l'égard du projet.

Restez à l'affût, la version française sera bientôt en vente sur le site de l'ABC! Nous annoncerons le lancement officiel du livre sur nos réseaux.



## Méditation

### L'ABC lance un projet de méditation pour personnes qui bégaient, et on a besoin de votre avis!

Prochainement, une foire aux questions sera publiée pour répondre aux interrogations que vous pouvez avoir et démystifier la méditation.

Si vous avez des questions, des idées de thèmes ou si vous souhaitez enregistrer un épisode de méditation, écrivez à [sonia.dusseaux@abcbegeaiement.com](mailto:sonia.dusseaux@abcbegeaiement.com)

« Je je je suis un podcast », le balado de l'ABC, fera aussi prochainement un épisode sur ce projet.



# Quand changer un mot dans sa tête est plus facile que de le dire

## Parfois tu t'entends dire une vérité et au moment où tu l'entends sortir de ta bouche, tu l'entends pour la première fois.

Cette vérité que tu habitais devient extérieure à toi et cela te prend un moment pour l'apprivoiser sous sa nouvelle forme.

Certains appellent cela une prise de conscience. Parfois, cela pourrait aussi s'appeler une évocation de conscience.

D'ailleurs, une vérité qui s'échappe de l'inconscient, est-ce comme un prisonnier qui s'échappe de prison ? Est-ce qu'on devrait la retourner dans sa cage ?

\*\*\*

Même après des années à travailler sur ma parole, je continue de changer de mots mentalement au fur et à mesure que des phrases sortent de ma bouche. Je construis et déconstruis, puis reconstruis des phrases à une grande vitesse pour pouvoir éviter de dire des mots sur lesquels je sens qu'un bégaiement m'attend.

Ce n'est pas voulu. Je n'ai plus honte de bégayer. Je suis indifférente à ce que les autres peuvent penser face à mon bégaiement et au mieux, je suis persuadée que cela peut être une expérience positive pour eux de devoir se désensibiliser à la différence.

Donc pourquoi est-ce que je continue régulièrement à changer de mots dans ma tête quand je sens une tension dans les muscles de mon palais et de ma gorge ?

« C'est plus facile pour moi de changer de mot quand je sens un bégaiement que de me rappeler de bégayer. »

C'est la phrase étrange que je me suis entendue dire en pleine formation sur l'acceptation de bégaiement et la réduction des évitements que j'ai été suivre en Guadeloupe récemment.

La formatrice, Marianne Ballé-Barrelle, a capté la particularité de cette phrase et elle m'a aidée à rendre légitime la grande évocation qui venait de se passer. Cette vérité, ma vérité, était une vérité jamais entendue et pourtant, elle avait le pouvoir de mieux aider les personnes qui bégaièrent à dire ce qu'elles veulent dire avec les mots précis qui leur vient en tête en premier quand elles conçoivent leur message.

Les orthophonistes guadeloupéennes et françaises qui assistaient aussi à la formation ont contribué, elles aussi, à donner du sens à mes mots.

« Mais pourquoi c'est plus facile de changer de mot que de dire le premier mot venu en tête ? » ont-elles demandé de différentes

façons jusqu'à ce que la réponse à cette question devienne de plus en plus logique.

Par habitude, tout simplement.

Éviter des mots est depuis longtemps un réflexe pour moi, un processus inconscient.

Quand je me concentre sur le message que je veux dire, le processus d'évitement se met en place si rapidement que j'arrive à partager mon message avec moins d'effort que si je dois me souvenir de ne pas éviter de mots quand je sens un serrement dans ma bouche !

\*\*\*

Diminuer les évitements de mots dans ma parole est un objectif que je traîne depuis longtemps avec moi.

Lors des exercices pratiques, j'ai donc choisi de partager cet objectif à ma partenaire et nous nous sommes pratiquées à montrer la différence entre une phrase sans évitement de mots et avec des bégaiements comparativement à une phrase avec des évitements de mots et sans

bégaiements. Je ne me souviens pas exactement des phrases que nous avons inventées, mais nous avons spontanément essayé de communiquer quelque chose à l'autre en évitant 2 ou 3 mots par phrase. Ensuite, nous avons redit la phrase en bégayant sur les mots plutôt qu'en les changeant.

Le résultat peut se comparer à ces phrases-ci :

- Est-ce que tu... voudrais venir... faire... du sport avec moi... bientôt ?
- Est-Est-Est-ce que tu ai-ai-aimerais faire de-de-de l'escalade avec moi jeu-jeu-jeudi ?

En comparant les phrases, j'ai découvert que j'avais une nette préférence pour les phrases bégayées que pour les phrases sans bégaiements. Les pauses et les mots moins précis rendaient la communication du message tellement moins efficace que les bégaiements !

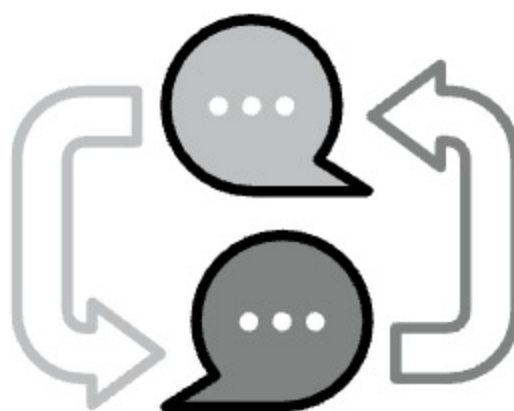
\*\*\*

Souvent, quand une vérité se fait voir au grand jour, tu ne peux plus oublier son visage, bien que tu n'y sois pas encore attachée.

Tu espères trouver jurisprudence pour te permettre de lui donner la liberté d'errer dans ton conscient et d'observer les changements qu'elle provoque à son passage.

Surtout, tu cherches des vérités similaires dans la bouche des autres.

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



# Silence, on bégaie!

Le silence.

Le silence avant que le réalisateur crie : ACTION !

On aime le silence. On apprécie le silence. On déguste le silence.

Le silence à l'église, au spa, au début d'une méditation.

Le silence quand tous les enfants dorment.

Le silence quand la hotte au-dessus de la cuisinière s'arrête (soupir)

Le silence réconfortant et enveloppant de la nature endormie.

Le silence que l'on retrouve après le chaos.

Mais pour la personne qui bégaie, le silence devient tout autre chose parfois.

Il peut être inconfortant, angoissant ou, bien souvent, interminable.

- Bonjour, oui, puis-je prendre votre nom complet et votre numéro de téléphone svp ?
- \*\*SILENCE\*\*
- Allô ? Allô ? Vous êtes là ?
- \*\*Silence\*\*
- Allô ? Ça coupe madame ! Je n'entends rien.

Ce silence où l'on sent l'impatience dans la voix de l'autre.

Ce silence où l'on voit l'inconfort dans les yeux de notre interlocuteur.

Ce silence qui arrive comme un invité surprise avec qui on a pas tant d'affinités finalement.

Il s'impose et prend toute la place. Il absorbe au passage notre confiance, notre orgueil et nous restitue le découragement.

Qu'est-ce que cela prendrait pour que notre silence soit acceptable ?

Le temps file et la vie va vite, je comprends, mais ma parole ne suit pas le groupe parfois.

Pensons positif alors !

Dans ce quotidien qui roule à toute allure, où tous les gens n'ont pas le temps de prendre le temps, eh bien, moi j'offre des silences.

C'est poétique quand même non ?



PAR MURIELLE



Traduction par Geneviève Lamoureux. Merci à Audrey Bigras pour les suggestions de noms.