

## Traumatismes d'enfances, chocs émotifs et changements : mes réflexions

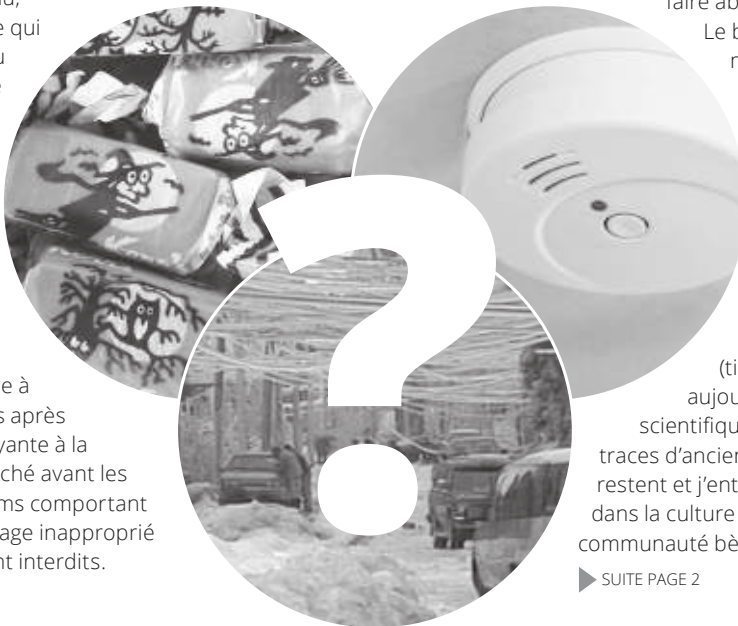
*Attention : les propos n'engagent que moi.*

### Retournons à la base.

Quelques années avant que je ne commence à m'impliquer dans la communauté du bégaïement. Début de la décennie 2010.

Quelques bribes d'information, ici et là...

- Un certain film-culte dans la communauté bégue, racontant l'histoire d'un roi qui bégaie, dans lequel il mentionne brièvement à son orthophoniste avoir été maltraité par sa nourrice et moqué par son père et son frère pendant son enfance.
- Un autre film québécois bien connu, comportant un personnage adulte qui bégaie, et dont il est sous-entendu que le bégaïement du personnage est causé par un choc émotif dû au décès de son fils.
- Un forum sur le bégaïement, que je parcourais entre deux soirées de rédaction de mon mémoire de maîtrise. Une mère qui se demandait si le début de bégaïement de son fils était dû à leur déménagement, à la naissance de sœurlette, à l'entrée à l'école, ou alors, à des cauchemars après le visionnement d'une scène effrayante à la télévision. Pourtant, fiston est couché avant les nouvelles de fin de soirée et les films comportant des scènes de violence ou un langage inapproprié pour les enfants sont formellement interdits.



- Sur ce même forum, un adulte qui bégaie qui affirme que c'est le divorce de ses parents qui a causé son bégaïement.
- Les suggestions qu'on me lançait tout bonnement, d'aller expérimenter l'hypnose comme façon de régler le « problème ».
- Mon DSM-IV<sup>1</sup>, dont j'avais mémorisé par cœur plusieurs extraits, pour mon cours de psychopathologie à l'université (noter ici « pathologie » et l'utilisation délibérée du mot « trouble »), ce qui m'avait valu un A+. Le bégaïement figurait quelque part dedans. Quelque part entre le trouble schizoaffectif et le trouble de personnalité narcissique. Une information que j'essayais de faire abstraction de toutes mes forces.

Le bégaïement, un trouble de santé mentale<sup>2</sup>? Vraiment? Laissez-moi rire!

J'étais plus forte que le DSM-IV. Après tout, c'est moi qui vis au quotidien avec mon bégaïement, j'en étais donc une experte.

J'ai longtemps été agacée par les théories qui ramènent l'origine du bégaïement à des origines psychologiques, à des traumatismes d'enfance, à des traits de personnalité (timidité, anxiété, etc.). Encore aujourd'hui, même si les connaissances scientifiques sur le bégaïement ont évolué, les traces d'anciennes conceptions du bégaïement restent et j'entends encore régulièrement ce discours dans la culture populaire, voire même parfois, dans la communauté bégue elle-même.

► SUITE PAGE 2

1. Manuel diagnostique et clinique des troubles mentaux

2. Les conceptions du bégaïement sont en constante évolution : cette information semble tirée de conceptions du bégaïement d'une part, basées sur un modèle médical, et d'autre part, qui ne sont probablement plus à jour.

► Tous les enfants, bègues ou non, vivent des moments qui peuvent être difficiles. Certains plus que d'autres. Effectivement, commencer la garderie, la maternelle, changer d'école, déménager ou avoir un nouveau frère ou une nouvelle sœur peuvent être des changements de vie importants. Mais ils ne sont pas exclusifs aux enfants qui bégaiement, ce sont des événements de vie qui sont communs à de très nombreux enfants ou familles. Et de là à associer ces événements de vie à un choc émotionnel qui pourrait causer le bégaiement, je pense sincèrement qu'il faut en prendre et en laisser. Chaque enfant est unique et a sa propre capacité de résilience, son contexte environnemental, et sa personnalité.

De même, selon le site internet de l'Ordre des orthophonistes et des audiologistes du Québec, le bégaiement apparaît la plupart du temps entre l'âge de 2 et 5 ans, rarement plus tard. Cela coïncide, la plupart du temps, avec plusieurs événements nommés ci-dessus qui font partie intégrante du cours normal de la vie d'un enfant. Je me demande si on établit le lien entre le bégaiement et l'événement de façon trop automatique, par raccourci, sans qu'il y ait vraiment de réflexion, de lien ou de relation de cause à effet entre les deux. Souvent, lorsqu'on rencontre d'autres personnes qui bégaiement, on demande : « À quel âge as-tu commencé à bégayer ? » et sans surprise, la plupart du temps, les réponses tournent autour de l'enfance. 3, 4, 5, 7 ans. Rarement après dix ans. Et hop ! La corrélation est rapidement établie. // *bégaie à cause de l'entrée à l'école primaire.*

D'autre part, le bégaiement est présent dans toutes les cultures, pays, langues, classes sociales ou économiques, et peut toucher n'importe qui. Plusieurs d'entre nous avons eu des enfances normales, avec les joies, peines et petits drames propres à cette période de la vie. Toutes les personnes qui bégaiement ne sont pas forcément issues de contextes familiaux dysfonctionnels ou ayant vécu des enfances malheureuses.

L'image du choc émotif qui pourrait causer le bégaiement est forte, spectaculaire et frappe notre imaginaire collectif. Mais c'est comme si on se référerait à un puissant stéréotype qui enferme la personne qui bégaiement dans un moule. Comme si après le terrible choc émotif, la personne, et la personnalité, était changée à tout jamais. Avec en prime, des attributs et traits de personnalité qui sont moins « désirables socialement », voire être considérés selon le contexte, comme des défauts (timidité, fragilité, tempérament plus craintif).

Pour ma part, durant mon enfance, j'ai déjà eu peur du détecteur de fumée chez ma tante. J'ai déjà eu peur aussi des images de sorcières sur des emballages de bonbons (tires Ste-Catherine) à l'Halloween.

Et ah oui : j'ai vécu la crise du verglas en 1998. Ça y est, on a toutes les causes potentielles de mon bégaiement.

AUDREY BIGRAS  
Présidente de l'ABC

## Programme de jumelage

Grâce au programme de jumelage de l'ABC, des personnes qui bégaiement peuvent se côtoyer et partager leur quotidien.

Plusieurs études ont fait ressortir les bienfaits pour les personnes qui bégaiement de rencontrer des personnes vivant les mêmes expériences qu'elles.

Il y a 3 options de jumelage

- Le jumelage entre deux adultes qui bégaiement.
- Le mentorat de type grand frère/grande sœur, où un.e adulte qui bégaiement est jumelé.e à un.e jeune de 12 ans ou plus qui bégaiement également. Cette option est offerte en collaboration avec l'Association des jeunes bègues du Québec (AJBQ).
- Un.e bénévole jumelé avec un adulte qui bégaiement.

Chaque option est une opportunité de partage qui permet de tisser des liens avec de nouvelles personnes, d'échanger et de se soutenir.

Tout d'abord il suffit de choisir l'option de jumelage que vous désirez, puis de compléter le formulaire, ensuite on vous contactera pour organiser une rencontre par visioconférence afin de faire connaissance et de vous expliquer plus précisément le fonctionnement du programme.

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



## Soirées-discussions

Bonne nouvelle, les soirées-discussions mensuelles reprennent en présentiel à Montréal et à Québec !

À Québec, elles seront animées par Jean-François Leblanc, vice-président aux affaires internes de notre conseil d'administration, et elles auront lieu de 19 h à 20 h 30 à la bibliothèque Monique-Corriveau.

À Montréal, c'est Sonia Dusseaux, adulte qui bégaiement et employée de l'ABC, qui les animera, et on aura le plaisir de vous accueillir dans nos nouveaux locaux situés au 6365 rue de Saint-Vallier (près du métro Beaubien).

Pour ceux et celles qui ne peuvent pas se déplacer, Myriam Fauteux, vice-présidente aux affaires externes du conseil d'administration, animera une soirée-discussion via zoom.

Les soirées-discussions 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.

Les horaires seront communiqués prochainement sur le site de l'ABC et nos réseaux sociaux.

Plus d'infos sur les soirées-discussion :

<https://abcbegeiement.com/category/communaute/>

Soirées-

discussions

## L'ABC déménage!

Le 2 août dernier, l'ABC a déménagé. Nous sommes toujours dans le quartier Villeray; notre nouveau local est situé dans l'immeuble des Compagnons de Montréal au 6365 rue de Saint-Vallier, bureau 305 (près du métro Beaubien). Cet immeuble est occupé par plusieurs organismes communautaires.

Au plaisir de vous accueillir dans nos nouveaux locaux !



## « 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.

- « De la noirceur à la clarté », avec Louis-Frédéric Gélinas, adulte qui bégaie et membre de l'ABC
- « L'ACT : la thérapie d'acceptation et d'engagement », avec Juliette De Chasse, orthophoniste en France

« Je je je suis un podcast » est le balado de l'ABC, animé par Geneviève Lamoureux, adulte qui bégaie et candidate au doctorat en 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 [abcbegeaiement.com/podcast](http://abcbegeaiement.com/podcast). Découvrez-les également sur les plateformes YouTube, Spotify, Google Podcast, Apple Podcast, Breaker, Stitcher, Spreaker, Castbox et RadioPublic.

Vous avez des suggestions de thèmes ou d'invité.e.s pour un prochain épisode ? Faites-nous signe au [info@abcbegeaiement.com](mailto:info@abcbegeaiement.com).

Restez à l'affût pour les prochains épisodes !





## Congrès de l'association américaine FRIENDS, pour les enfants et ados qui bégaiant

**Au mois de juillet dernier, j'ai eu la chance de participer au congrès de FRIENDS, une association américaine pour les enfants et ados qui bégaiant. FRIENDS est une organisation à but non lucratif qui se consacre au soutien des jeunes qui bégaiant, de leurs familles et des professionnels, au moyen de congrès annuels, d'ateliers et d'actions de sensibilisation. Les événements de FRIENDS s'adressent aux enfants, adolescents, parents et adultes qui bégaiant.**

Parmi les sujets abordés au cours des ateliers, notons la capacité à s'affirmer et à défendre ses intérêts comme personne qui bégaiant, à annoncer le bégaiement, ainsi que les défis possibles tout au long du cheminement scolaire et universitaire, la réussite scolaire et professionnelle, l'orientation professionnelle, la diversité et la sensibilisation. Les ateliers pour les parents comprennent, par exemple, des discussions sur la meilleure façon de soutenir un enfant qui bégaiant, de le défendre, de travailler de concert avec les écoles pour assurer la réussite scolaire, de parler du bégaiement avec l'enfant, la famille, l'école et les familles élargies. La vision de FRIENDS est d'aider à construire un monde dans lequel tous les jeunes qui bégaiant se sentent habilité.e.s à communiquer quand, où et comme iels le souhaitent.

Le congrès annuel de FRIENDS, auquel j'ai participé, est d'une durée d'environ trois jours, soit du mercredi après-midi au samedi soir. Il réunit un peu plus de 200 personnes, soit des enfants et ados qui bégaiant, ainsi que leurs parents, des orthophonistes, des chercheur.e.s et des adultes qui bégaiant. FRIENDS étant d'abord pensé pour les jeunes qui bégaiant, je me rendais au congrès

surtout avec mon chapeau de finissante à la maîtrise professionnelle en orthophonie, toute prête à enrichir mes connaissances de l'intervention auprès des enfants et ados qui bégaiant. Par contre, une fois sur place, j'ai eu l'agréable surprise de constater que plusieurs ateliers et conférences s'adressent aussi aux adultes. J'y ai également retrouvé plusieurs ami.e.s rencontré.e.s à plusieurs congrès de la National Stuttering Association (NSA), auquel j'ai participé à plusieurs reprises déjà. J'ai également fait la connaissance en personne de plusieurs chercheur.e.s et orthophonistes reconnues dans le domaine, et que j'admire personnellement. Bref, je me sens très choyée d'avoir pu participer.

Mon moment phare du congrès est sans aucun doute la cérémonie de clôture. Avant de vous raconter, je me dois de décrire l'ambiance du congrès. Contrairement à ceux de la NSA, qui rassemblent près de 1000 participant.e.s à chaque édition, FRIENDS est beaucoup plus intime (comme je l'écrivais plus tôt, on compte environ 200 participant.e.s). Un ami qui bégaiant, également présent à FRIENDS, a magnifiquement décrit la différence entre les deux événements. Pour lui, la NSA a des allures de vacances, de *resort* : on fait la fête. À FRIENDS, on se sent en mouvement : on a

l'impression d'avancer, de cheminer, entre ami.e.s et je dirais même, en famille. Ce qui m'a particulièrement émue, à FRIENDS, c'est la présence de modèles pour les jeunes qui bégaiant. Des adultes qui bégaiant et qui sont passé.e.s par un chemin similaire. Qui bégaiant, et dont le bégaiement est manifeste et présent. Je me rappelle, au contraire, ma propre enfance, où les « modèles » que l'on m'offrait était ceux d'adultes ayant « vaincu » leur bégaiement. Des adultes qu'on me présentait comme ayant « réussi » dans la vie. Évidemment, je ne pouvais que souhaiter suivre leurs traces. J'avais si hâte d'enfin, ne plus bégayer, pour, moi aussi, « réussir ». Heureusement, les jeunes présent.e.s à FRIENDS peuvent s'identifier à des adultes « cool » qui naviguent dans la vie et dans la société avec leur bégaiement.

De côtoyer des enfants et des adolescents qui bégaiant m'a aussi fait réfléchir à comment j'ai l'impression d'avoir rangé, dans un tiroir sous clé dans ma tête, les expériences négatives de mon enfance et adolescence. Comme si je ne voulais plus les voir; comme si ça avait été trop difficile de me ressentir si inadéquate pendant si longtemps. J'ai l'impression que de voir ces jeunes qui bégaiant participer à un congrès, ensemble — certain.e.s se retrouvaient même



LA CÉRÉMONIE DE CLÔTURE



LA CÉRÉMONIE DE CLÔTURE

chaque année dans ce contexte – a mis un baume sur ces expériences, les a peintes d'une couleur apaisante et riche. Étrangement (et très positivement), côtoyer ces jeunes m'a permis de me réapproprier mes propres expériences difficiles vécues enfant, à travers celles qu'ils partageaient. La beauté que j'ai vue dans ces enfants et ados — alors qu'eux-mêmes ne la voyaient peut-être pas — m'a fait réaliser ma propre beauté avec le bégaiement, lorsque j'avais leur âge et que je me ressentais si inadéquate.

Revenons à mon moment phare du congrès : la cérémonie de clôture. Celle-ci avait lieu le samedi en fin d'après-midi, avant le souper et banquet (et festivités de fin de soirée pour les plus vieux !). C'était une activité toute simple, mais remplie d'émotions. Dans une grande salle, tout le monde s'est assis en grand cercle. Pendant les premières environ 45 minutes, chacun.e pouvait aller faire un témoignage au centre du cercle. Puis, FRIENDS poursuivait sa tradition des « Hershey Kisses ». Je vous explique : ceux et celles qui le désiraient pouvaient aller chercher un chocolat Hershey Kisses, et aller l'offrir à la personne de son choix en expliquant pourquoi. Certains messages étaient si beaux que j'en ai eu les larmes aux yeux. C'est à ce moment que je me suis sentie vraiment faire partie de la famille. Un des témoignages les plus percutants et émouvants était celui d'une maman d'un ado qui bégaié. Elle habitait ses paroles, et s'exprimait avec une intensité rarement vue. Les larmes aux yeux et la voix en trémolo et solide à la fois, elle partageait que le bégaiement de son fils, et de toutes les jeunes présents, était pour elle de la musique, une magnifique musique. Elle nous sommat de ne pas oublier la beauté dans notre bégaiement; la sonorité riche que nous donnons au langage.

Ce soir-là, je suis allée vers cette personne pour la remercier, lui disant que ses paroles avaient eu un effet sur moi, un effet de mouvement (pour reprendre l'image de mon ami !). Au cours de notre jolie conversation, elle a mentionné un chanteur américain qui bégaié et incorpore le bégaiement à sa musique : JJJJJ Jerome Ellis (il a aussi intégré le bégaiement à son nom d'artiste !). La musique de JJJJJ Jerome Ellis est très innovante; elle intègre le bégaiement comme objet d'art et de beauté, de sonorité, d'élément rythmique. Les propos de cette maman m'ont fait réfléchir au pouvoir du bégaiement, lorsqu'on lui retire tous les préjugés dont on l'affuble. J'ai de plus en plus la ferme conviction que l'art (au sens large, pas seulement la musique) jouera un grand rôle dans la réappropriation de notre fierté.

Bref, l'expérience du congrès de FRIENDS est absolument positive et enrichissante. Je recommande à toute personne qui bégaié et orthophoniste pratiquant en bégaiement de considérer cet événement peu connu au Québec.

Pour en savoir plus sur FRIENDS : <https://www.friendswhostutter.org/>

Pour découvrir JJJJJ Jerome Ellis : <https://jjjjjerome.com/>

MOI-MÊME, AVEC MICHAEL BOYLE ET DEREK DANIELS,  
TOUS DEUX CHERCHEURS, ORTHOPHONISTES  
ET ADULTES QUI BÉGAIENT

**GENEVIÈVE LAMOUREUX**

Adulte qui bégaié et candidate au doctorat en orthophonie



# Microagression + bégaiement

**Tu bégaias ?** Tu es fort probablement victime de micro-agressions en lien avec ton bégaiement.

**Tu es orthophoniste en bégaiement ?** Tu as fort probablement déjà fait une micro-agression à une personne qui bégaias.

**Tu bégaias ET tu es orthophoniste en bégaiement ?** Ayayayai. Malgré tes bonnes intentions, tu as fort probablement contribué à perpétuer le cycle des microagressions que tu as toi-même vécu en lien avec ton bégaiement en faisant des microagressions aux personnes qui bégaias que tu aides.

C'est la dure réflexion que je me suis faite en écoutant la présentation de Rachel Everard, personne qui bégaias et orthophoniste en bégaiement, lors du STAMMAfest Global, en août 2022 à Liverpool, au Royaume-Uni.

Le STAMMAfest Global a été organisé par deux associations qui ont joint leurs efforts pour organiser un événement mémorable suite aux deux années de période pandémique pendant lesquelles ces associations n'ont pas pu organiser de rassemblement en personne. C'est donc l'association britannique du bégaiement (British Stammering Association) aussi appelé STAMMA qui a organisé l'événement avec la fédération d'associations internationales sur le bégaiement (International Stuttering Association, ou ISA).

Ces deux forces réunies ont permis d'organiser un événement festif qui célèbre le bégaiement comme une façon normale et légitime de s'exprimer.

La présentation de Rachel Everard aura permis à plusieurs de se questionner sur la façon de répondre aux micro-agressions qui semblent faire partie du quotidien de beaucoup trop de personnes qui bégaias. D'un côté, nous voulons normaliser le bégaiement, et de l'autre côté, nous permettons souvent aux stéréotypes et préjugés au sujet de bégaiement de continuer d'être véhiculés. Nous ne voulons pas mettre mal à l'aise des gens bien intentionnés ou tout simplement maladroits ou peu éduqués sur le bégaiement. Nous préférons souvent nous taire ou esquiver les micro-agressions plutôt que les adresser sur-le-champ.

Malheureusement, comme M<sup>me</sup> Everard l'a si bien dit lors de sa présentation, nous devons constater que le statu quo n'est pas une réponse efficace pour réduire les micro-agressions faites envers les personnes qui bégaias. Il faut agir différemment. Mais comment ?

Quand cela est possible, la réponse que Rachel propose de donner à ces micro-agressions est une micro-intervention, soit une réponse courte, claire et respectueuse

qui nomme le sous-entendu dans la micro-agression et qui éduque l'autre au sujet du bégaiement (si possible).

Je vous propose mes meilleures idées issues de la réflexion que nous avons eue en groupe :

À la fameuse blague sans mauvaise intention « Vous avez oublié votre nom ?! », on peut répondre « Non. Je porte le même nom depuis ma naissance et je n'ai pas de problème de mémoire. Je bégaias. »

Au commentaire qui se veut réconfortant « Tu ne bégaias presque pas ! Ce n'est pas si pire ton bégaiement ! », on peut répondre « Tu veux dire que c'est plus agréable pour toi de m'écouter parce que je bégaias peu ? »

À une personne qui termine la phrase de quelqu'un qui bégaias : « Je bégaias. Êtes-vous si pressé que vous n'avez pas le temps de m'écouter jusqu'à la fin de mes phrases ? »

Et celle-ci est une proposition d'un participant de la salle : À tout commentaire ou blague au sujet du bégaiement, répondre : « Qu'est-ce que tu veux dire ? ». Parce qu'au bout du compte, quand la personne tente de s'expliquer, elle se rend compte que ce qu'elle a dit est injustifiable ou maladroit, et elle a ensuite la chance de reformuler son message.

\*\*\*

Malheureusement, les micro-agressions trouvent aussi leur extension dans le bureau des orthophonistes. Parmi celles rapportées pendant la présentation, il y avait celles qui insinuaient que la personne qui bégaias ne travaillait pas assez fort et celles qui insinuaient que la parole sans bégaiement avait plus de valeur que la parole avec bégaiements.

C'est d'ailleurs avec humilité que pendant différentes conférences, quelques orthophonistes conférencières ont avoué avoir déjà dit des choses à leurs patients qui leur semblaient aujourd'hui inadéquates et même dommageables pour ces patients.

Mon propre examen de conscience m'amène à constater qu'en tant qu'orthophoniste, il faut beaucoup d'auto-analyse et une bonne capacité à se mettre à la place des autres pour lutter contre les idées reçues et enseignées sur le bégaiement qui nous amènent malgré nous à causer des micro-agressions aux personnes qui bégaias.

C'est d'autant plus important que nos mots et gestes peuvent trouver différentes interprétations chez l'autre. Ici, vérifier ce que l'autre comprend et retient de nos mots semble être nécessaire pour éviter de causer du tort.

Par exemple, la pratique commune en orthophonie de compter le nombre de

syllabes bégaiées lors d'une évaluation orthophonique insinue que la quantité de bégaiements audibles est synonyme de sévérité du bégaiement.

Cependant, certaines personnes qui bégaias trouvent que le nombre de syllabes bégaiées n'est pas une mesure fiable de leur expérience du bégaiement. Une personne avec peu de syllabes bégaiées peut vivre une réduction sévère de sa participation aux discussions ou à des activités sociales. Une autre qui a un nombre beaucoup plus élevé de syllabes bégaiées dans sa parole peut être tout à fait à l'aise de s'exprimer tout en bégaiant, et en tout temps.

Des personnes qui bégaias ont exprimé ne pas comprendre pourquoi leur orthophoniste utilisait cette mesure. D'autres ont exprimé que cette façon de faire perpétuait l'idée qu'une parole avec moins de bégaiement a plus de valeur qu'une parole avec davantage de bégaiement.

Ainsi, pourquoi poursuivre la pratique de compter le nombre de syllabes bégaiées ? Est-ce qu'une meilleure communication entre les orthophonistes et les personnes qu'elles aident serait suffisante pour rendre cette pratique moins dommageable ?

Plusieurs demandent que les orthophonistes cessent tout simplement d'utiliser la mesure des syllabes bégaiées. Pour une orthophoniste, cela demande un certain courage pour omettre cette mesure aux rapports d'évaluation orthophoniques en bégaiement, entre autres parce que cette mesure est nécessaire pour utiliser compiler les résultats à certains tests normés comme le test qui évalue justement la sévérité du bégaiement, le Stuttering Severity Index (Index de sévérité du bégaiement).

Quand les « micro-agressions » dénoncées par des personnes bégaiées se retrouvent dans les outils d'évaluation recommandés pour l'évaluation des personnes bégaiées, il est normal que les orthophonistes se sentent un peu coincés entre l'arbre et l'écorce.

La conférence de Rachel Everard sur les micro-agressions aura été celle qui m'aura le plus fait réfléchir parmi celles du STAMMAfest auxquelles j'ai pu participer.

Je nous souhaite de trouver ensemble la force et la diligence de micro-intervenir davantage au quotidien pour améliorer la qualité de vie des personnes qui bégaias.

**ANNY DUBÉ**  
Personne qui bégaias et orthophoniste spécialisée en bégaiement



**Marika Durocher, secrétaire au conseil d'administration de l'ABC, a créé « Dans la peau d'une fille qui bégaie », 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.**

Selon moi, une des pires phrases à dire à quelqu'un qui bégaie c'est « prends ton temps, on t'écoute ». Cette phrase-là, je l'entends depuis mon enfance et, en toute honnêteté, je trouve ça anxiogène.

Les gens croient que c'est aidant, que ça va m'aider à parler moins vite ou à contrôler mon bégaiement mais, c'est le contraire. Quand quelqu'un me dit ça, ça empire mon bégaiement. Je perds mes moyens beaucoup plus facilement. Ça me lance comme message que la personne veut seulement que je parle avec fluidité sans accrochage pour mettre fin à la conversation plus rapidement. Je me mets beaucoup plus de pression en entendant cette phrase parce que j'ai l'impression que mon interlocuteur s'attend à ce que je sois en contrôle à 100 %.

Pour moi, la phrase « prends ton temps, on t'écoute » a le même effet que lorsqu'on dit à un enfant « fais pas ça, tu vas te faire mal ». Lorsqu'on dit à un enfant de pas faire quelque chose, c'est clair à 99 % qu'il va faire ce qu'on vient de lui interdire, pour tester. Avec mon bégaiement, entendre « prends ton temps, on t'écoute » c'est m'interdire de bégayer. C'est clair que mon bégaiement va être présent, même si je fais tous les efforts pour le contrôler. Je vais être en combat interne avec lui, en me répétant la phrase « faut pas que ça paraisse » et au final, je risque de bégayer chaque syllabe. « Prends ton temps, on t'écoute » est une phrase qui me bouscule plus qu'autre chose, selon moi. Même si pour certains, c'est une manière de me venir en aide et de réduire mon stress lorsque je parle avec des gens, c'est bien souvent l'effet inverse qui se produit.

MARIKA DUROCHER



**Franky Banky**

Traduction par Geneviève Lamoureux

C'EST LE PREMIER JOUR D'ÉCOLE! FAISONS UN TOUR DE CLASSE POUR SE PRÉSENTER, CE SERA AMUSANT!

SOUPIR

