



Association
bégaiement
communication

Le journal de l'Association bégaiement communication

Communiquer

Volume 43

Numéro 3

Septembre 2023

La traduction française de *Stammering Pride and Prejudice* : une célébration de la différence et de la fierté

La traduction française de *Stammering Pride and Prejudice: Difference Not Defect* sera en vente à partir du 10 septembre ! Le titre français : *Bégaiement, entre fierté et préjugés : une différence et non un défaut*.

Au moment où vous lirez ces lignes, le lancement de cette traduction aura déjà eu lieu, le samedi 9 septembre, à l'agora de l'École d'orthophonie et d'audiologie de l'Université de Montréal. Cet événement aura été l'occasion de célébrer la sortie de cette œuvre importante qui explore le bégaiement du point de vue du modèle social du handicap, plutôt que du modèle médical traditionnel. Ce livre est destiné non seulement aux personnes qui bégaiement, mais aussi aux orthophonistes et au grand public. Il offre une perspective unique sur le bégaiement, en mettant en lumière les barrières sociales auxquelles les personnes qui bégaiement sont confrontées. De plus, il déconstruit les stéréotypes négatifs souvent associés au bégaiement, offrant ainsi une vision plus nuancée et positive de cette caractéristique de la parole.

Vous pouvez acheter cette précieuse ressource sur la boutique en ligne de l'ABC, à abcbegeiement.com. Le prix est de 30 \$ pour les membres de l'ABC et de 40 \$ pour les non-membres, avec possibilité de livraison internationale. De plus, une version électronique Kindle est disponible au prix de 9,99 \$ sur amazon.ca.

La version française de *Stammering Pride and Prejudice* a été réalisée par une équipe dévouée, notamment Geneviève Lamoureux, orthophoniste et réviseuse linguistique,

Laurence Vinet, traductrice, ainsi que Laura Pflugbeil, Mégan Breton et Mégane Lebel, traductrices-stagiaires du Département de langues, linguistique et traduction de l'Université Laval. L'ABC est extrêmement fière d'être l'éditrice de cette version française d'un livre phare au sein de la communauté bègue.

Nous vous souhaitons une excellente lecture ! N'hésitez pas à plonger dans ce livre qui apporte un regard frais et éclairant sur le bégaiement.

GENEVIÈVE LAMOUREUX



Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination
Audrey Bigras

Mise en pages
Elise Beaudry

Impression
Mardigrage 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

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

Téléphone : 514 273-1427 / sans frais : 1 833 310-1042 /

courriel : info@abcbegeiement.com / www.abcbegeiement.com

[f abcbegeiement1](https://www.facebook.com/abcbegeiement1) / [@ABCbegeiement](https://www.instagram.com/ABCbegeiement)

Organisme de charité #120278609 RR0001

Administrateurs 2022 / 2023

Présidente Audrey Bigras / Vice-présidente, affaires externes À COMBLER /

Vice-président, affaires internes Laurent Girard / Trésorier Myriam Fauteux /

Secrétaire Marika Durocher

Journée-rencontre annuelle 2023

Vous l'attendez avec impatience ! Notre Journée-rencontre annuelle arrive à grands pas, soit le 21 octobre 2023. Comme l'année dernière, elle aura lieu au Café Traiteur Petites-Mains, situé au 7595 boulevard Saint-Laurent, à Montréal. Nous avons opté pour le thème « S'exprimer à son rythme », puisque cette année, la programmation permettra de couvrir divers modes d'expression de soi en lien avec le bégaiement.

La Journée-rencontre annuelle, qui fait partie des incontournables de la programmation de l'ABC depuis plusieurs années, constitue une opportunité de se réunir autour d'un thème qui nous concerne tous, le bégaiement. Que vous soyez une personne qui bégaië, un.e proche d'une personne qui bégaië, un.e orthophoniste ou un.e étudiant.e en orthophonie, vous y trouverez certainement votre compte.

L'horaire de la journée se décline comme suit :

9 h à 9 h 30 : accueil et déjeuner (café et muffins)

9 h 30 à 10 h 15 : mot de bienvenue et présentation de l'ABC

10 h 15 à 10 h 45 : Chanter ensemble ? Une chorale pour adultes qui bégaiënt avec Simone Falk, professeure agrégée, neurolinguistique, Chaire de recherche du Canada en études interdisciplinaires sur le rythme et l'acquisition du langage (CRSH), Département de linguistique et de traduction, International Laboratory for Brain, Music and Sound Research (BRAMS), Université de Montréal et Catherine Desrosiers, étudiante au doctorat en neuropsychologie clinique et chanteuse

10 h 45 à 11 h : pause

11 h à 12 h 15 : présentation du court-métrage *Le bon souffle* de Renaud Ouimet et questions du public

12 h 15 à 13 h 15 : dîner

13 h 15 à 14 h 45 : atelier *Je je je ris* avec Garihanna Jean-Louis, humoriste, comédienne, formatrice et conférencière.

14 h 45 à 15 h : pause

15 h à 16 h : séance à micro ouvert

16 h à 16 h 30 : annonces diverses et mot de la fin

Un souper dans un restaurant à proximité aura lieu par la suite afin de poursuivre les échanges et les discussions. Lieu à confirmer.

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire : www.abcbegeaiement.org

Nous avons hâte de vous voir (ou revoir !) en grand nombre !



Illumination de la Tour de Montréal

Encore une fois cette année, les responsables du Parc olympique ont accepté notre demande d'illumination de la Tour de Montréal (le mât du stade olympique) le soir du 22 octobre prochain, à l'occasion de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement.

En soirée, la tour devrait s'illuminer dans les tons de vert marin, couleur désignée par l'*International Stuttering Association* (ISA) pour souligner cette journée toute spéciale pour nous.

Pourquoi ne pas vous rendre sur place et partager vos photos de la Tour sur vos médias sociaux ?



Soirées discussions

Les soirées discussions reprennent à la rentrée via Zoom, c'est l'occasion de rencontrer d'autres adultes qui bégaiement et d'échanger sur différents sujets liés au bégaiement. Vous pouvez également assister aux rencontres sans prendre la parole si vous préférez.

Les prochaines soirées discussions se dérouleront à 19h, aux dates suivantes :

- 20 septembre
- 18 octobre
- 15 novembre
- 13 décembre

Lien pour assister aux rencontres :

<https://us02web.zoom.us/j/7737489773>

Le lien est également accessible dans la section

« Participer à nos activités » du abcbegeaiement.com.



Au revoir Élie et Jean-Sébastien!

Au cours de l'été, il y a eu du changement au sein de l'équipe de l'ABC.

Élie Tremblay, qui agissait à titre de responsable de formation et sensibilisation au sein de l'équipe de l'ABC depuis 2020, a quitté ses fonctions cet été afin de prioriser ses études et ses projets académiques. Élie, qui détient une maîtrise en orthophonie, a notamment assumé plusieurs tâches administratives au cours des dernières années et collaborait jusqu'à tout récemment à notre MOOC (massive open online course) sur le bégaiement. Un autre projet excitant dont les développements seront à suivre au cours des prochains mois!

Jean-Sébastien Bérubé a occupé, jusqu'au 1^{er} août dernier, le poste de trésorier au sein du conseil d'administration de l'ABC. Au cours de la réunion du conseil d'administration du 23 août 2023, il a été décidé par les quatre autres membres du conseil d'administration que Myriam Fauteux prendrait le relais pour le rôle de trésorière. Myriam est membre du conseil d'administration depuis plusieurs années et connaît très bien les enjeux stratégiques de l'Association. Le changement de fonction de Myriam au sein du conseil d'administration fait donc en sorte qu'un poste de vice-présidence se libère.

Le mandat de vice-présidence vous intéresse ?

Tous les membres en règle de l'ABC sont éligibles au mandat de vice-présidence de l'Association. Faire partie du conseil d'administration implique la participation régulière à une réunion mensuelle (un soir de semaine) sur la plateforme de visioconférence Zoom. Les administrateurs participent à la prise de décisions en collaboration avec les autres membres du c. a., soutiennent le personnel de l'ABC au besoin et veillent au bon fonctionnement général de l'Association.

Si ce mandat vous interpelle, envoyez un courriel d'ici le 25 septembre 2023 à : sonia.dusseaux@abcbegeaiement.com. Une décision sera prise lors de la réunion du conseil d'administration du 27 septembre parmi toutes les candidatures reçues, et la personne sélectionnée sera contactée ensuite.

Merci Élie et Jean-Sébastien pour votre apport à l'ABC!

AUDREY BIGRAS
Présidente de l'ABC

Donner est un geste égoïste et c'est tant mieux

Un balado me l'a dit.

« Donner est plus bénéfique que recevoir. » C'est Dr Morgan Anderson qui l'a dit dans un de ses balados.

Bien que je ne crois pas tout ce que j'entends dans les médias, dès que j'ai entendu ces mots, j'étais convaincue. C'était une logique viscérale.

C'est peut-être parce que depuis longtemps j'ai internalisé que le sens de ma vie était d'aider les autres, de donner de moi-même.

Ma mère a la main sur le cœur comme on dit. C'est une de ses qualités que je préfère. Je la trouve si belle quand elle rend service, quand elle donne, quand elle prend soin des autres. Elle rayonne.

J'ai certainement puisé beaucoup dans ses gènes et dans ses comportements pour adopter la générosité. Comme si chez nous, la générosité a été notre monnaie d'échange, à elle comme à moi, pour prendre notre place dans ce monde en tant que femmes qui bégaient.

J'étais assez jeune quand je me suis attachée à l'identité des personnes généreuses. Je me rappelle vivement d'un moment, quand j'avais 14 ans, alors que je marchais seule le soir en rentrant chez moi dans le seul sens unique de Val-d'Or, des larmes sur les joues, à chercher désespérément du sens à la vie, à ma vie.

Mes pieds ont arrêté d'avancer au moment où mes neurones ont fusionné cette idée : le sens de ma vie allait être d'aider les autres.

Si quelqu'un me regardait passer devant sa fenêtre de salon à ce moment précis, il a probablement vu une ampoule s'allumer au-dessus de ma tête et entendu la musique de Mario Bros jouer, tsé celle de Mario Bros 1 quand, à la fin d'un tableau, Mario saute sur un mat et qu'un drapeau descend ?

Bref, quand j'ai entendu Dr Morgan Anderson dire « donner est plus bénéfique que recevoir » dans son balado « Let's Get Vulnerable, Relationship and Dating Advice » (yep, ma vie amoureuse est une catastrophe), mes neurones ont réagi un peu de la même façon que lorsque j'ai décidé de suivre les traces de Mère Teresa.

Mes neurones ont arrêté d'avancer et mes pieds ont fusionné. Et l'inverse.

J'étais déjà une disciple de la générosité, mais ce n'était pas une raison pour qu'une psychologue et auteure spécialisée en attachement en parle comme si c'était un fait plutôt qu'une croyance. Surtout dans un podcast de cette envergure.

Mon cerveau travaillait fort dans les coins. J'étais tellement d'accord avec elle et tellement surprise qu'elle en parle comme un fait...

De sa bouche...

... cela laissait sous-entendre...

... qu'il y avait une littérature scientifique sur le sujet !

Quelques touches de clavier plus tard et BAM !

Il existe effectivement une littérature scientifique qui supporte l'idée que donner apporte des bénéfices neurologiques, psychologiques et évolutionnels (dans le sens de l'évolution de l'espèce humaine) !¹

Dr Morgan m'inspire encore plus confiance. Je vais acheter son livre, je pense.

Générosité, chocolat et bénévolat

Imaginez le plaisir que mon cerveau a eu à connecter ensemble le bonheur, le bégalement, la générosité et l'évolution humaine !

Parmi les grandes réalisations que j'ai eues lors de ce moment euphorique, je vous en partage 3.

- 1) *Je comprends enfin pourquoi je partage mon chocolat.* Donner mon chocolat à quelqu'un d'autre me procure plus de bonheur que le manger moi-même. Considérant que manger du chocolat est déjà très haut dans la liste des choses qui me rendent heureuse, partager mon chocolat à quelqu'un qui aime autant le chocolat que moi a le potentiel d'être l'activité la plus dopaminergique au monde pour mon système. Je pense maintenant à intégrer la fabrication de chocolat à mes thérapies orthophoniques.
- 2) *Je comprends enfin pourquoi les gens donnent souvent en cadeau des choses qu'ils aimeraient recevoir.* Donner est un geste à la fois altruiste et égoïste. C'est sans équivoque. On donne parce que ça nous fait sentir bien, et donner quelque chose que l'on aime a le potentiel d'être plus satisfaisant que de l'utiliser soi-même ! D'ailleurs, c'est probablement pourquoi plusieurs personnes qui bégaient aiment tant laisser la parole à d'autres personnes qui bégaient.
- 3) *Je comprends enfin comment l'Association des jeunes bègues du Québec arrive à rassembler autant de bénévoles à son camp annuel,* malgré qu'ils doivent dormir dans la même chambre que des enfants qu'ils ne connaissent pas (et qui pètent la nuit).

Les bénévoles qui ont participé à l'édition 2023 du camp d'été de l'Association des jeunes bègues du Québec sont l'incarnation même de la générosité.



1. Park, S., Kahnt, T., Dogan, A. et al. A neural link between generosity and happiness. *Nat Commun* 8, 15964 (2017). <https://doi.org/10.1038/ncomms15964>

Je le sais parce que j'ai eu la chance d'être orthophoniste pendant ce camp. Je les ai vus de mes propres yeux donner de leur temps, de leur écoute, de leur énergie, de leur tendresse et de leur présence sans rien demander en retour.

Malgré le décès d'un membre de leur famille la veille du camp, malgré des maux de dos, malgré le supplice de la chambre à coucher qui sent le pet, malgré la pluie et malgré le fait qu'ils n'étaient pas rémunérés pour leur présence 24h/24h pendant 6 jours, ils étaient là.

Certains ont même pris leurs vacances au travail pour être bénévoles à ce camp. Il devrait y avoir un crédit d'impôt pour ça.

Les orthophonistes et les administrateurs de l'Association des jeunes bégues étaient tous ébahis par autant de générosité.

Personnellement, j'étais même inquiète. Inquiète qu'ils s'épuisent, inquiète qu'ils donnent trop d'eux-mêmes, inquiète qu'ils ne retirent pas suffisamment de bénéfices pour trouver que l'expérience en valait la peine.

Et puis, pendant la semaine, je les ai vu rayonner ici et là. Un peu comme ma mère rayonne quand elle donne.

Être présents à ce camp les rendait heureux. Fatigués, mais heureux.

Nous avons vu tellement de choses touchantes pendant ce camp.

On pourrait penser que ce qui les faisait rayonner, c'était le souvenir de certaines adolescentes qui demandent un câlin de leur bénévole attirée avant le dodo.

Ou le souvenir des jeunes qui se bagarrent avec un des bénévoles comme s'il était leur frère.

Ou celui de voir des jeunes sortir de leur zone de confort autant lors des activités de plein air du camp que lors des séances en orthophonie grâce à la présence rassurante des bénévoles.

C'était sûrement un peu de tout ça.

Mais si les bénévoles avaient l'air heureux à la fin du camp, je pense que c'est parce qu'ils avaient le sentiment d'avoir contribué au développement de ces jeunes, d'avoir « donné » à la collectivité.

Et sûrement un peu parce qu'ils étaient contents de retrouver leur lit sans les odeurs de pets d'enfants.

* Si vous avez envie vous aussi de donner à la collectivité, n'hésitez pas à contacter l'Association des jeunes bégues pour être bénévoles lors de leur prochain camp, ou lors d'autres de leurs activités !

ANNY DUBÉ
Personne qui bégue, orthophoniste et coach
AOÛT 2023

Mon sentiment de solitude

Jusqu'en 2021, une des choses que je trouvais les plus dures avec mon bégaiement, c'était le sentiment de solitude. J'ai eu la chance d'être hyper bien entourée dans ma vie : mes parents ont toujours été présents et je n'ai jamais manqué de rien. Par contre, j'ai toujours eu ce sentiment de solitude vis-à-vis mon bégaiement. Je me suis souvent sentie seule car j'avais l'impression que personne n'était capable de comprendre complètement la bataille interne que je vivais.

J'aurais aimé avoir le courage de parler ouvertement de mon bégaiement, quand j'étais adolescente et non de vouloir le cacher à tout prix. J'aurais aimé qu'on me dise « T'as pas besoin de justifier ton bégaiement » parce que chaque fois que j'en parlais, je me rendais compte que le bégaiement n'est pas assez connu dans la société. J'ai souvent eu l'impression d'être seule avec mon bégaiement, à tenter de le maîtriser parce qu'il prenait toute la place.

Mon sentiment de solitude a commencé à se disperser lorsque j'ai découvert l'ABC (l'Association Bégaiement Communication) en 2021. J'ai commencé à participer aux rencontres virtuelles et j'ai réalisé que je n'étais pas toute seule dans mon bateau. J'ai participé à la Journée-Rencontre d'octobre 2022 et pour la première fois, je me suis sentie comprise. Depuis que j'ai découvert l'ABC, mon sentiment de solitude a disparu.

MARIKA DUROCHER
Secrétaire du conseil d'administration de l'ABC



Mon expérience au congrès annuel de la National Stuttering Association, juillet 2023, Fort Lauderdale

J'ai décidé de m'inscrire au congrès annuel de la National Stuttering Association (NSA), qui cette année avait élu domicile à Fort Lauderdale, en Floride, à quelques pas de l'océan. L'idylle avec la plage était instantanée, l'accès direct depuis l'hôtel faisait de cette expérience quelque chose de vraiment unique.

Mais qu'est-ce donc que ce congrès de la NSA ? Il s'agit d'un événement aux États-Unis, orchestré par la NSA, un organisme national américain entièrement dévoué aux personnes qui bégaient. Chaque année, ce congrès prend ses quartiers dans une ville différente des États-Unis, rassemblant près de 600 personnes qui bégaient de tous âges, ainsi que leurs proches, des orthophonistes, et des chercheur.e.s.

Ce n'était pas prévu que j'y aille, puisque comme étudiante au doctorat en sciences de l'orthophonie, je participe déjà à des événements du genre régulièrement. Seulement, à quelques jours du congrès, l'idée d'aller au congrès pour le plaisir me trottait dans la tête, intensément.

J'en ai parlé à une amie, quatre jours avant le début du congrès, partageant mon souhait avec elle. Sa réponse fut cinglante de justesse : « Mais, Geneviève, fonce ! Tu as bien voyagé pour des raisons professionnelles cette année, d'accord, mais là-bas, ce sont des vacances à l'état pur ! » Elle avait raison. Le lendemain matin, j'achetais mon billet d'avion tout en envoyant à des ami.e.s inscrit.e.s un message chargé d'enthousiasme : « Une petite place dans votre

chambre pour moi ? ». Leur réponse fut sans équivoque, « Bien sûr, avec joie ! »

Je perçois ces congrès de la NSA comme des vacances, des moments d'évasion bien mérités. J'ai déjà assisté à plusieurs éditions du congrès (presque chaque année depuis 2015, à l'exception bien sûr de 2020). C'est l'occasion de retrouver des ami.e.s qui bégaiant, mais aussi d'en faire de nouveaux et nouvelles.

Cette année fut exceptionnelle, car pour la première fois, je me suis présentée là-bas sous trois chapeaux : celui de personne qui bégaié, de chercheuse, et d'orthophoniste. Cette expérience fut d'une grande richesse. Les sujets abordés dans les ateliers et présentations étaient d'une grande diversité, de la thérapie



orthophonique pour tous les âges et la diversité culturelle, jusqu'au dating, et même un atelier sur la joie !

Ce qui était également spécial cette année, c'est que j'ai commencé à pratiquer comme orthophoniste. Il m'arrive encore de ressentir de l'auto-stigmatisation sur ce plan, un genre de doute. J'appréhende encore le jugement des gens. Alors, aller au congrès de la NSA m'a fait le plus grand bien sur cet aspect. Un grand nombre d'orthophonistes qui bégaièrent y sont présent.e.s. D'ailleurs, c'est à ce congrès, en 2016, que j'ai assisté à un panel d'orthophonistes qui bégaièrent, ce qui m'avait fait rêver à l'époque. Cet été, au congrès, ça m'a fait tellement de bien de les retrouver, et surtout de les entendre bégayer librement tout en parlant de thérapie du bégaiement.

Mais ce qui a véritablement nourri mon âme, ce sont les soirées passées à échanger avec des personnes qui bégaièrent, particulièrement sur le bord de la plage. Je retiens tout spécialement cette dernière nuit, où, avec un groupe d'am.e.s, nous avons marché le long de la plage à 3 heures du matin. J'étais émue et (joyeusement) fatiguée : les entendre bégayer, contempler la lune et l'océan tout noir...

Pour moi, arriver au congrès équivaut à retrouver ma maison. Je ressens toujours un pincement de tristesse et une pointe d'anxiété au moment de quitter ma tribu, mais je repars chaque fois avec le cœur léger, un peu plus prête à affronter le monde.

GENEVIÈVE LAMOUREUX,
orthophoniste, étudiante au doctorat en sciences de l'orthophonie
et responsable des projets spéciaux à l'ABC



« 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.

- **Épisode 40** : L'approche centrée solution : conversation d'orthophonistes, avec Caroline Haffreingue, orthophoniste en France
- **Épisode 39** : L'approche centrée solutions pour les personnes qui bégaient, avec Caroline Haffreingue, orthophoniste en France
- **Épisode 38** : Oser prendre soin de soi avec le bégaiement, avec Denis Hamel, adulte qui bégaié

« 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 quarantaine d'épisodes sont maintenant disponibles au 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 !

