



Association
bégaiement
communication

Le journal de l'Association bégaiement communication

Communiquer

Volume 44

Numéro 1

Avril 2024

Il y a 10 ans...

2024 marque les 10 ans de la fin de mon secondaire et de mon adolescence.

Il y a 10 ans, j'étais une adolescente de 17 ans qui n'avait pas la même vision du bégaiement qu'aujourd'hui.

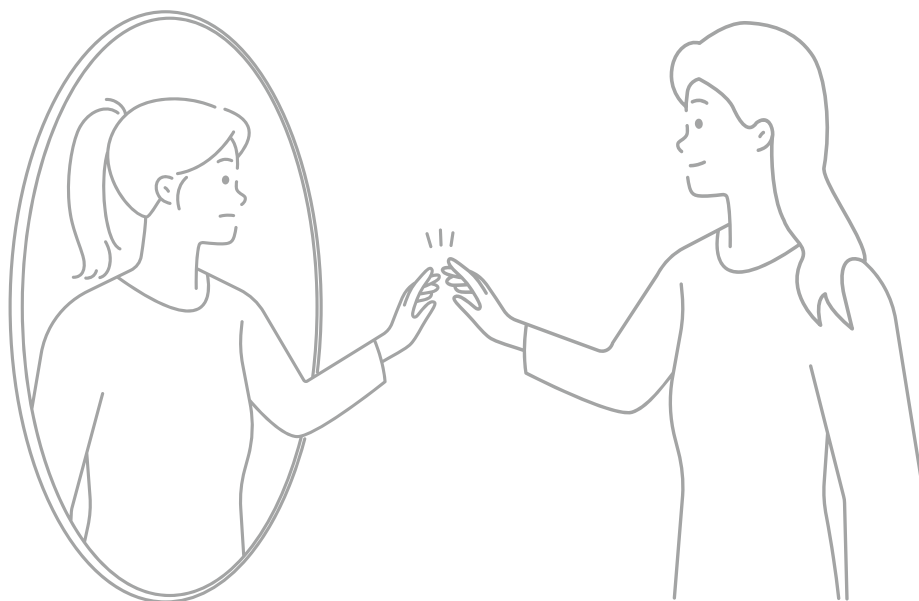
Il y a 10 ans, je tenais un calepin dans lequel j'écrivais quotidiennement le nombre de syllabes bégayées par jour. J'écrivais la date et je faisais un crochet chaque fois que je m'entendais bégayer. Je comptabilisais le tout en fin de journée. Je m'autoblessais l'estime de moi sans m'en rendre compte.

Il y a 10 ans, j'écrivais un « S » pour « Slow » sur ma main en sharpie noir, chaque jour. J'espérais qu'avoir un « tattoo » qui me rappelait de parler lentement allait m'aider à ne pas bégayer.

Il y a 10 ans, une prof m'a fait un commentaire maladroit, devant toute ma classe, après une présentation orale. J'étais en équipe avec un autre élève et pendant la période de commentaires, la prof m'a dit « Tu fais bégayer ton coéquipier parce que tu bégais ». J'ai retenu mes larmes, mais j'étais rouge de honte.

Il y a 10 ans, je rêvais de me réveiller un matin et ne plus jamais bégayer. J'avais un emploi étudiant dans un centre d'amusement estival et mes superviseurs m'ont fait comprendre que mon bégaiement était un problème. La carte de la timidité était ma meilleure amie lorsque je devais expliquer pourquoi je ne parlais pas lorsque je rencontrais de nouvelles personnes, alors que j'étais seulement très anxieuse de me faire juger parce que je bégais.

Il y a 10 ans, j'avais une haine envers mon bégaiement. Je faisais tellement d'efforts pour le cacher que lorsque j'étais avec des proches, mon bégaiement était présent, car j'étais fatiguée et j'entendais « quand tu parles, on ne comprend pas » ou « pourquoi tu bégais avec nous? ».



10 ans plus tard, je vois mon bégaiement différemment. Je n'aurais jamais cru qu'un jour j'écrirais des textes parlant de mon bégaiement, que je serais membre d'une association pour le bégaiement ou que je rencontrerais des gens qui vivent avec les mêmes défis que moi, au quotidien. Après beaucoup de travail, je l'ai accepté. Au lieu de le voir comme un fardeau, je le vois comme une force (ou comme j'aime l'appeler, mon super pouvoir) dans mon travail et dans mon quotidien.

MARIKA DUROCHER

Secrétaire du conseil d'administration de l'ABC

Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination
Audrey Bigras

Mise en pages
Elise Beaudry

Impression
Mardigrade 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@abcbegaieement.com / www.abcbegaieement.com

[f abcbegaieement1](https://www.facebook.com/abcbegaieement1) / [@ABCbegaieement](https://www.instagram.com/ABCbegaieement)

Organisme de charité #120278609 RR0001

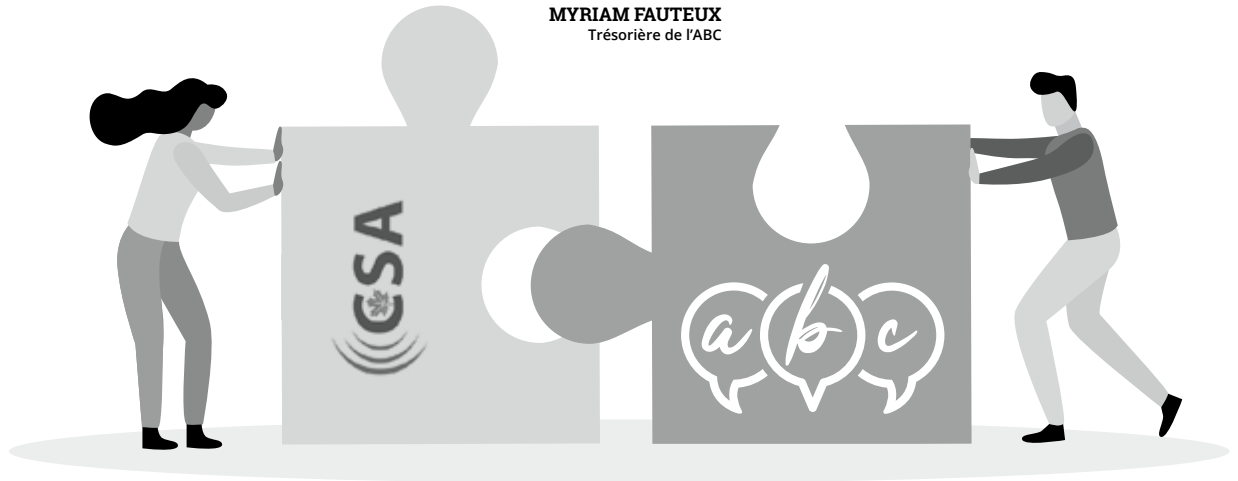
Administrateurs 2022 / 2023

Présidente **Audrey Bigras** / Vice-président, affaires externes **Denis Hamel** /
Vice-président, affaires internes **Laurent Girard** / Trésorière **Myriam Fauteux** /
Secrétaire **Marika Durocher**

Congrès conjoint de l'ABC et de la CSA

Nous avons le plaisir de vous annoncer que l'ABC se joindra à la Canadian Stuttering Association en novembre pour l'organisation d'un congrès conjoint entre les deux associations ! L'événement sera bilingue et aura lieu du 8 au 10 novembre au Nouvel Hôtel, qui est situé au 1740 Boul. René-Lévesque Ouest à Montréal. Puisque nous aurons cette fin de semaine de congrès, la Journée-Rencontre annuelle de l'ABC, telle qu'on la connaît, n'aura pas lieu cette année. Restez à l'affût, plus d'information suivra sous peu. Au plaisir de vous y voir en grand nombre !

MYRIAM FAUTEUX
Trésorière de l'ABC



Invitation à l'Assemblée générale annuelle de l'ABC

L'ABC tiendra son Assemblée générale annuelle (AGA) le samedi 8 juin 2024, à 10 heures, en ligne, sur 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 2024-2025 y seront également élu.e.s.

Nous espérons vous y voir en grand nombre !

AUDREY BIGRAS
Présidente du conseil d'administration

« 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 44** : Ma vie avec le bégaiement : commencer le cégep, avec Cassiopée, personne qui bégai
- **Épisode 45** : Petit guide de survie aux présentations
- **Épisode 46** : Faire entendre « Nos voix », avec Anny Dubé, orthophoniste et personne qui bégai
- **Épisode 47** : Je je je suis un bègue bavard, avec Luc Villeneuve, adulte qui bégai
- **Épisode 48** : Je je je suis une étude sur les retombées du podcast
- **Épisode 49** : La bienveillance linguistique : naviguer les microagressions comme orthophonistes et personne qui bégai, avec Jade Cliche et Alexandra Seymour, orthophonistes, et Anny Dubé, orthophoniste et personne qui bégai

« Je je je suis un podcast » est le balado de l'ABC, animé par Geneviève Lamoureux, adulte qui bégai, 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.)

Plus d'une quarantaine d'épisodes sont maintenant disponibles au abcbegeaiement.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 !



Annoncer son bégaiement ou non? Panel en ligne le 24 avril, de 19h à 20h30

En 2024, l'ABC souhaite offrir une série d'événements en ligne mensuels. Cette série d'ateliers, panels et présentations en ligne est animée par Sonia Dusseaux, coordonnatrice principale à l'ABC, et Geneviève Lamoureux, orthophoniste et responsable de projets spéciaux à l'ABC, toutes deux personnes qui bégai.

Ouverts à tous – personnes qui bégai, proches, et orthophonistes – ces sessions interactives encouragent la participation (sans obligation !) dans un cadre accueillant et flexible. Les enregistrements des sessions seront accessibles sur l'Espace membre de l'ABC, avec toutes les interventions du public retirées pour préserver la confidentialité.

Mercredi 24 avril, de 19 h à 20 h 30, en ligne sur Zoom, nous vous convions à un panel sur annoncer son bégaiement ou non. Audrey Bigras, Marika Durocher et Laurent Girard, tous membres du CA; nous partagerons leurs expériences et leur avis sur le fait d'annoncer ou non son bégaiement selon leur quotidien.

Du temps sera prévu pour poser des questions aux panélistes ou partager vos expériences.

Lien Zoom : <https://us02web.zoom.us/j/7737489773?omn=84172064459>

Être ou ne pas être étiqueté?

Un jour, j'ai porté un chandail sur lequel il était écrit « Je bégaye. Et toi ? ».

Personne ne le remarquait. Je l'avais fait broder en gris pâle, sur un chandail gris pâle.

Et c'était parfait.

Juste d'apposer mon étiquette de personne qui bégaye en lettres quasi invisibles sur mon chandail me remuait l'intérieur 17 fois par jour. Mieux valait que personne ne remarque mon *coming-out*.

Mon bégaiement n'est souvent pas perçu par les autres. Et j'ai pris l'habitude de le cacher dès l'âge de 6 ou 7 ans. Ce fut donc toute une démarche pour moi d'enfiler l'étiquette de personne qui bégaye.

Il faut dire que pendant des années je n'étais pas certaine de bégayer. Mes parents bégayaient et c'était audible. Pas moi. Et tout le monde me disait que je ne bégayais pas. Ça devait être dans ma tête, non ?!

L'orthophoniste que j'ai consulté a conclu à un bégaiement TRÈS LÉGER.

Ouin. Ce n'était pas l'étiquette qui me semblait la plus confortable. J'aurais aimé qu'on me dise franchement : oui, tu présentes du bégaiement, et en plus, tu as l'air d'en souffrir beaucoup.

Un bégaiement qui me faisait souffrir beaucoup. C'est ça l'étiquette que j'aurais aimé recevoir.

Pourquoi ? Pour me comprendre et me sentir légitime de ne pas être confortable dans ma parole.

J'adore rencontrer des personnes qui bégayaient qui me disent qu'elles ne bégayaient pas.

Vraiment, comprendre une personne qui bégaye et qui dit qu'elle ne bégaye pas est systématiquement perçu par mon cerveau comme un *escape room*.

C'est quoi le premier indice ?! Est-ce qu'il se cache de l'insouciance sous cette attitude désinvolte ? Ou suis-je plutôt devant un socle identitaire d'une solidité irréprochable ?

Il me reste combien de temps pour résoudre l'énigme ? Est-ce qu'il s'en sacre du bégaiement au point de changer de sujet dès son prochain tour de parole ? Est-ce que je risque de le heurter et qu'il se referme sur lui-même en un claquement de seconde ?

Pis je gagne quoi à la fin ? Est-ce mon égo qui veut flasher l'étendue de mes connaissances ou est-ce que je fais réellement preuve d'altruisme moi là ?

Est-ce qu'il y a un avantage quelconque à informer une personne qui bégaye qui ne sait pas qu'elle bégaye ?

Ça devient complexe hein ?!

Est-ce utile de porter l'étiquette de personne qui bégaié quand on ne souffre pas de bégaiement ?

Ok, mais c'est quoi au juste le bégaiement ?

Le bégaiement, c'est de savoir exactement ce qu'on veut dire mais avoir de la difficulté à le dire parce que la suite des sons est perturbée par des répétitions de sons, de syllabes ou de mots, par des prolongations de sons ou par des blocages des parties du corps qui permettent l'articulation des sons. Le bégaiement peut être ressenti par la personne qui veut dire quelque chose sans que la personne qui l'écoute ne perçoive les répétitions, les prolongements ni les blocages.

Est-ce utile de porter l'étiquette de personne qui bégaié quand on ne souffre pas de bégaiement ?

Non. Même que ça peut porter préjudice à la personne si on lui fait sentir qu'elle ne s'exprime pas comme il faut alors qu'elle est satisfaite de sa communication.

Par contre, selon mon expérience, les personnes qui bégaié et qui ne s'identifient pas aux personnes qui bégaié le font pour deux raisons principales : 1) elles ne souffrent pas de leur bégaiement 2) elles ne savent pas ce qu'est réellement le bégaiement.

Si la parole d'une personne qui bégaié la fait souffrir, mais qu'elle ne sait pas que c'est le bégaiement qui la fait souffrir parce qu'elle ne sait pas vraiment ce qu'est le bégaiement, c'est dommage de ne pas oser lui parler de bégaiement par peur de lui causer du tort !

Oulàlà le casse-tête linguistique pour exprimer ces concepts !

Et si on rajoutait une étiquette ?!?!?

Eh bien oui, les personnes qui bégaié peuvent porter plus d'une étiquette diagnostic. Dans la littérature scientifique, des étiquettes les plus fréquentes qui sont documentées chez les personnes qui bégaié sont les suivantes :

- Trouble déficitaire de l'attention
- Trouble du spectre de l'autisme
- Trouble anxieux
- Trouble des sons de la parole
- Trouble du langage

Que fait-on quand une personne autiste bégaié et qu'elle n'est pas consciente de son bégaiement ? Est-ce qu'il y a un avantage à lui expliquer ce qu'est le bégaiement pour voir si elle se sent concernée par cette condition/différence de parole ?

Ou quand on craint qu'une personne avec un trouble anxieux soit encore plus anxieuse si on l'informe de ce qu'est le bégaiement alors que la personne semble adopter plusieurs comportements d'évitement typiquement utilisés par les personnes qui bégaié ? Est-ce qu'il ne serait pas mieux d'ouvrir le dialogue avec cette personne et d'aborder le sujet du bégaiement ?



Cette semaine encore, j'ai croisé le chemin d'une personne qui bégaié qui ne sait pas qu'elle bégaié.

J'ai perçu des blocages, des prolongements de sons et je l'ai vu commencer un mot, bégayer, puis changer de phrase.

C'est une personne qui dit que c'est plus facile de parler pour elle quand elle boit de l'alcool. Que le reste du temps les mots sont difficiles à sortir. Que ses pensées sont difficiles à partager. Que personne ne sait à quel point il se sent pris dans sa tête.

Mais ces paroles, il ne les a pas confiées à moi.

Et je n'ai donc pas osé lui parler de bégaiement de peur de forcer une étiquette sur lui.

Et je n'ai pas su ouvrir le dialogue au sujet du bégaiement.

Parfois, je ne sais pas.

La fois ou mon bégaiement a joué les trouble-fêtes

Le Jour de l'An...

En direct d'une salle dans un restaurant de Valleyfield dont j'oublie le nom et qui est fermé depuis... plusieurs années avant la pandémie, toute la famille du côté de ma mère était réunie pour célébrer en grand la fin de l'année 2002 et l'arrivée de la nouvelle année 2003. Pour ma part, cette année 2003 qui débutait me semblait prometteuse et pleine d'espoir avec la fin de mon secondaire, le début du cégep et l'obtention d'un permis de conduire parmi ma liste de projets.

Question de mettre un peu de piquant dans la soirée et d'animer le party, quelqu'un avait eu l'idée d'organiser un jeu. Un échange de cadeaux pimenté de blagues. On apporte un livre d'histoires drôles acheté à moins de 10 \$ au Zellers et chaque personne pigée devait marcher devant toute la famille rassemblée, ouvrir le livre, choisir une page au hasard et lire à voix haute l'histoire devant tout le monde, pour mériter un cadeau des mains de ma grand-mère Suzanne, qui personnifiait la Mère Noël.

En gros, la règle est toute simple. Une blague, un cadeau.

Mes petites cousines qui n'étaient pas en âge de savoir lire ont été exemptées du processus, et ont pu avoir leurs cadeaux immédiatement, pour des raisons évidentes. Ma sœur, qui vit avec une déficience intellectuelle sévère également. Mais qu'en est-il des autres membres de la famille ? Tu mets ta gêne dans tes poches, et *let the show begin!*

J'ignore si ma famille élargie savait que j'avais un bégaiement. Mais ce jour-là, elle l'a appris à la dure, par la force des choses.

Après plusieurs tantes, oncles, grands-parents et cousins, extravertis, timides, rigolos ou plus discrets, qui ont tous et toutes joué le jeu et raconté des blagues et bien divertit la famille en échange de cadeaux, mon tour est finalement arrivé.

On m'a remis le livre de blagues. J'ai ouvert une page au hasard.

Pourvu que je ne tombe pas sur des « blagues de bègues ». Une personne qui bégaié, qui doit lire une blague de bègue devant toute la famille, ce serait le comble de l'humiliation. Pour ma part, j'avais épluché minutieusement le livre de blagues à plusieurs reprises afin de mémoriser certaines blagues pour me faciliter la tâche le soir fatidique venu. Je savais d'avance que le livre contenait deux blagues mettant en scène une personne qui bégaié, pardon, un bègue (on est 22 ans plus tôt, ne l'oublions pas, les mœurs et le vocabulaire évoluent). *Une fois, c'est un bègue qui va dans un bar et qui commande une bière...* D'abord, pourquoi les deux blagues mettent en scène « un bègue » qui commande de l'alcool ? Pourquoi pas un chocolat chaud avec des guimauves, des mets chinois ou une pizza ? Il n'a pas d'autres activités ou champs d'intérêt qu'aller au bar ? Et la personne doit bien avoir un prénom, au lieu de « un bègue » ? *Une fois, c'est Michel, Jessica, ou Emmanuel-Philémon qui va dans un bar, c'est déjà plus sympa.*

Fiou ! Je suis tombée sur une histoire mettant en vedette des animaux. C'est moins gênant pour mon orgueil. Et si je bégaié, ou si je vois des mots sur lesquels je pourrais éventuellement bégayer, je n'aurai qu'à

changer un mot, à sauter une ligne, ou à improviser une fin d'histoire qui n'était pas celle dictée par le livre. Après tout, c'est fête, et qu'est-ce qu'on ne ferait pas pour avoir des cadeaux. Bon, j'y vais.

Une fois, c'est un cochon, une souris et une poule qui décident d'aller à la plage par une belle journée ensoleillée. Lorsqu'ils furent arrivés, le cochon se rendit compte qu'il avait oublié son...

Le mot suivant était « maillot » mais allez savoir pourquoi, j'avais de la difficulté avec les mots qui commençaient par M.

J'ai ouvert le livre à nouveau. Les lignes de texte s'embrouillaient entre elles. J'ai figé.

Prends une grande respiration !, a lancé quelqu'un au bout de la salle, devant toute la famille réunie, une vingtaine de personnes, je le rappelle. C'était embarrassant.

Finalement, c'est même pas drôle, les histoires d'animaux à la plage ! Et c'est hors-saison. Il neige dehors. (Je cherchais un moyen pour m'en sortir et j'essayais d'improviser et de sauver la face). Je vais plutôt vous raconter l'histoire vraie d'un gars à mon école qui a voulu faire un concours d'avions de papier !

Non ! On veut savoir ce qu'il arrive avec le cochon à la plage ! Continue !

J'ai repris le livre, la mort dans l'âme.

Le cochon décida de se faire bronzer sur la plage. Il étendit sa...

Le prochain mot était « serviette ». Mais j'étais incapable de le dire et je n'arrivais pas à trouver de synonyme convenable rapidement sans que ça paraisse étrange.

Je me rendais à l'évidence : j'étais incapable de continuer.

J'ai lancé le livre de blagues sur le plancher, et me suis sauvée dans les toilettes du restaurant, en larmes.

J'ignore ce qui s'est passé par la suite, mais je pense que le jeu a pris fin très rapidement. La soirée a été avortée aussi. On prend nos manteaux, on paie nos additions, on s'excuse des circonstances, on fait une rapide tournée des becs et on s'en va. Je ne me rappelle même plus si j'avais eu mon cadeau d'échange.

Je me rappelle avoir dit à ma tante, qui était venue me retrouver dans les toilettes, que je n'étais pas capable de finir la lecture de l'histoire car j'ai un bégaiement.

Je suis la seule de ma famille élargie qui bégaié. Je ne sais pas ce qu'ils ont compris de cette soirée ou comment ils ont interprété le tout. Ont-ils pensé que j'étais simplement timide ou trop nerveuse à l'idée de parler en public ? Mais je n'ai plus jamais reparlé de cette soirée à quiconque de la famille. Elle a été balayée sous le tapis. Un fiasco.

Honnêtement, 22 ans plus tard, je ne me rappelle même plus si la blague que je devais lire devant toute ma famille pour me mériter un cadeau était une histoire d'animaux à la plage, de pilotes d'avions ou de lutins. Mais je me rappelle que mon bégaiement avait joué les trouble-fêtes.

Et heureusement, personne n'a dû lire l'une ou l'autre des deux « blagues de bègues » que le livre comportait.

Mais le livre comportait plus d'une centaine de pages.



Bibliothèque de livres humains : samedi 25 mai, à Montréal

L'Association bégaiement communication (ABC) est heureuse de vous convier à une initiative à l'occasion du mois de l'ouïe et de la communication, en mai : notre Bibliothèque de livres humains. Rendez-vous le samedi 25 mai, de 13 h à 17 h, au Chalet Robin des Bois à Montréal (3933 avenue du Parc-Lafontaine), pour un après-midi enrichissant dédié à la communication et à l'échange.

En collaboration avec des organisations partenaires telles que l'Association des Jeunes Bègues du Québec, Autisme Montréal, l'Association Québécoise des Personnes Aphasiques, François et son TDL, ainsi que Vocavie, nous avons conçu cet événement pour mettre en lumière la diversité des expériences de communication. C'est une occasion de se rassembler, d'apprendre et de grandir ensemble.

Des livres humains ?

Les livres humains, au centre de notre événement, sont des personnes partageant leur vécu autour du bégaiement, de l'aphasie, des singularités du langage, ou encore de la Tourette. Ces rencontres sont des moments privilégiés pour échanger, poser des questions et découvrir les parcours individuels de chacun.

Les visiteurices pourront « emprunter » un livre humain pour une discussion individuelle d'une quinzaine de minutes. C'est une opportunité d'entendre des histoires personnelles, d'approfondir votre compréhension des différents modes de communication et de construire des ponts entre les expériences.

Une exposition par tous les organismes participants

L'exposition qui accompagne les rencontres offrira un aperçu du travail des organisations participantes, ainsi que des

BIBLIOTHÈQUE DE



initiatives, par exemple artistiques, qui émanent de nos communautés. C'est une fenêtre ouverte sur les ressources disponibles et sur la créativité qui nous entoure.

L'Association québécoise des personnes aphasiques animera un espace où toustes sont invité.e.s à laisser libre cours à leur créativité, partageant impressions et histoires sur divers supports.

Pourquoi participer ?

Cet événement est particulièrement significatif pour nous, membres de l'ABC et personnes qui bégaiement. C'est une belle opportunité de se rencontrer, d'échanger avec des individus vivant d'autres réalités de communication, et de découvrir une communauté plus large qui embrasse la diversité de la communication. C'est un moment pour apprendre des autres, mais aussi pour voir notre propre expérience sous un jour différent et enrichissant.

Participer à l'événement

L'entrée est gratuite, et l'événement est ouvert à toustes. Nous vous invitons chaleureusement à nous rejoindre pour cet après-midi de découverte et de partage. Pour plus d'informations, consultez notre site web ou contactez-nous directement au info@abcbegeiement.com



