



Le journal de l'Association bégaïement communication

Communiquer

Volume 44

Numéro 2

Juin 2024

Série « Où sont les bègues », épisode 1

Quelque part au début de ma vingtaine, vers 2007 ou 2008

J'alignais les pintes de lait 2 %, les jujubes en forme de requins et les sacs de guimauves en prévision de cette première fin de semaine du mois de juillet, qui s'annonçait chaude et ensoleillée.

Soudain, le téléphone sonna.

J'appuyai sur le bouton « Talk ».

– *Camping xxxxxx bonjour, ici Audrey...*

J'entamai une conversation avec le client pour connaître le type d'emplacement recherché sur le site. J'enregistrai la réservation du client dans le logiciel informatisé, imprimai la facture pour les dossiers, puis reposai le téléphone sagement sur son socle.

Ce faisant, je retournai au présentoir de bonbons pour poursuivre le remplissage.

J'eus un sourire pour moi-même. Victoire. Comme chaque fois que le téléphone sonnait et que ça se passait bien (i.e. : que mon bégaïement ne paraissait pas). Je suis tellement téméraire et j'aime ça. C'est tellement libérateur de pouvoir être qui je veux sans me laisser dicter mes choix par ce bégaïement. Oui, ça prend de l'audace pour être bègue et choisir un emploi d'été qui implique de parler au téléphone et de faire du service à la clientèle toute la journée. Je suis capable, après tout !

À l'époque, je n'avais encore jamais rencontré de personnes qui bégaient. C'était la période à laquelle je commençais à forger mon identité comme jeune adulte, à chercher à mieux me connaître et connaître cette « condition » que j'avais. Plutôt, à faire fi joyeusement de mes « limites » (la présence de guillemets est ultra importante ici) et à me comporter comme si ces « limites » n'existaient pas.

Dans mon petit appartement d'étudiante, j'avais une connexion internet que j'utilisais parfois pour lire du contenu sur des forums sur le bégaïement, à défaut d'avoir la communauté à laquelle j'ai accès aujourd'hui. J'avais notamment lu, quelque part, que le bégaïement touchait environ 1 % de la population adulte. Ce chiffre m'avait marquée. 1 %. Une personne sur cent.

Statistiquement, sur cent client.e.s au téléphone ou en personne, je serais donc censée croiser au moins une personne qui bégaie. Présentement, nous sommes au tout début de la saison estivale. Jusqu'à présent, je n'ai pas le souvenir d'avoir croisé des personnes qui bégaient ou d'avoir parlé à l'une d'entre elles depuis le moment de mon embauche, à la fin de ma session. Donc, j'imagine que cela ne devrait pas tarder. Et logiquement, si ces chiffres sont valides, je devrais m'attendre à avoir servi quelques, voire plusieurs personnes qui bégaient d'ici la fin de l'été.

À l'époque, dans les années 2000, il fallait obligatoirement passer par le téléphone pour réserver une fin de semaine de camping. Donc, si quelqu'un bégaïait en nommant son nom ou ses coordonnées au moment de faire une réservation, j'allais forcément m'en apercevoir. Il était impossible de contourner le problème en optant pour la



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 bégaïement 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 bégaïement communication

5010, Rue Wellington, suite 200, Verdun, Québec, Canada H4G 1X9

Téléphone : 514 273-1427 / sans frais : 1 833 310-1042 /
courriel : info@abcbeigaement.com / www.abcbeigaement.com
#abcbeigaement1 / @ABCbeigaement

Organisme de charité #120278609 RR0001

Administrateurs 2024 / 2025

Présidente Audrey Bigras / Vice-président, affaires externes Denis Hamel /
Vice-présidente, affaires internes Marika Durocher / Trésorière Myriam Fauteux /
Secrétaire Nathalie Faucher

► réservation en ligne. Mon « radar à bègues » était grand ouvert.

Je pense que c'est la première fois de ma vie que la question « Où sont les bègues ? » a commencé à me hanter.

Je crois que j'avais simplement soif de savoir que je n'étais pas seule au monde à avoir un bégaiement.

Besoin de me confronter à mes propres préjugés.

Et finalement ai-je entendu du bégaiement, ou des personnes qui bégaiant ? Aucune trace, durant tout l'été. Ni l'été suivant. Ni l'autre d'après.

J'avais toutes sortes d'hypothèses.

Peut-être qu'ils demandent à un.e ami.e, un parent, ou un.e conjoint.e de réserver à leur place. Ou pire encore, peut-être qu'ils se privent de faire toute activité qui requiert de passer par une réservation téléphonique ou par un contact humain avec une personne inconnue. Si c'est le cas, j'en suis attristée.

Mais aucune de ces hypothèses ne me satisfaisait pleinement. Demander à quelqu'un d'autre de réserver, ça peut aller parfois, mais si l'autre personne devient une béquille, ça peut devenir malsain et nous placer dans une posture de dépendance ou de manque d'initiative personnelle. Quant à la seconde option, la privation, je ne pouvais m'empêcher de me dire que je ne voulais pas vivre ainsi.

Mais peut-être ai-je aussi passé sous le radar. Peut-être qu'ils n'ont tout simplement aucune idée que la jeune fille qui a pris leur réservation de camping au téléphone ou qui les a accueillis à leur arrivée sur le site avait un bégaiement (et qu'elle bégaiant toujours, 15 ans plus tard).

Pourtant, je n'étais pas capable d'être une « bègue masquée ». Mais j'avais l'impression que les courtes phrases, que j'étais amenée à répéter à de multiples reprises dans le cadre de mon travail (« Bonjour, ça va bien ? », « À quel nom ? », « Ça fait 134,98 \$ », « Bon séjour ! »), comme un script bien rodé, arrivaient quand même bien à « camoufler » un peu (je dis bien un tout petit peu, parfois, sous certaines conditions) mon bégaiement.

Ce n'est qu'à la fin de ma vingtaine, plusieurs années plus tard, que j'ai commencé à en rencontrer, ou même à entendre des bégaiements provenant d'autres bouches que la mienne, lorsque j'ai commencé à m'impliquer à l'ABC, ou dans la communauté bègue.

À suivre, dans un prochain épisode, dans un prochain numéro...

AUDREY BIGRAS
Présidente de l'ABC

Retour sur l'Assemblée générale annuelle de l'ABC

Samedi le 8 juin dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle (AGA) de l'ABC, organisée sur la plateforme Zoom. Comme chaque année, nous avons eu l'occasion de présenter les projets réalisés depuis la dernière Assemblée générale annuelle, les projets en vue pour la prochaine année financière, les états financiers, en plus de désigner les membres du conseil d'administration de l'année 2024-2025.

Nathalie Faucher se joint à l'équipe du conseil d'administration et occupera le poste de secrétaire. Nathalie est une adulte qui bégaiant, artiste en arts visuels, historienne et agente de patrimoine, et elle habite la région de l'Abitibi-Témiscamingue. Elle a participé récemment à un panel en ligne organisé par l'ABC, dans lequel elle a parlé de son parcours de vie avec le bégaiement. Elle a aussi été invitée dans le 22^e épisode de notre balado *Je je je suis un podcast*, intitulé « Le superpouvoir d'un parent qui bégaiant », dans lequel on peut également entendre ses deux fils adolescents. Son expérience au sein de conseils d'administration sera précieuse pour l'ABC. En effet, elle est présidente du conseil d'administration de la Société d'histoire et de généalogie de Val d'Or. Bienvenue Nathalie au sein du conseil d'administration de l'ABC !

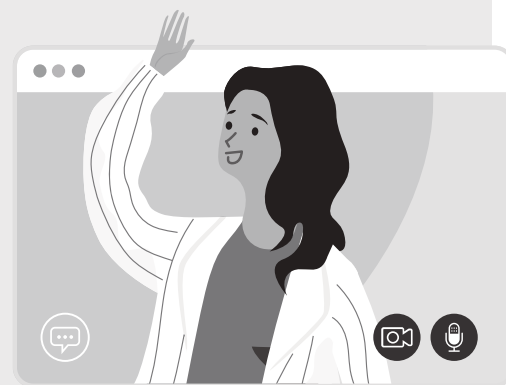
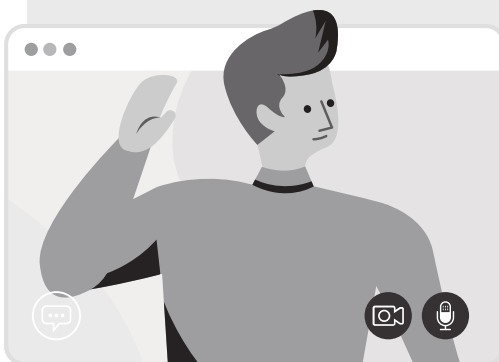
Trois membres du conseil d'administration (Audrey Bigras, Denis Hamel et Myriam Fauteux) ont assuré la continuité de leur rôle au sein du c.a. depuis les mouvements au c.a. occasionnés par le départ de Jean-Sébastien Bérubé au cours de l'été 2023. Laurent Girard, qui a assumé les fonctions de vice-président aux affaires internes durant l'année 2023-2024, a choisi de ne pas se représenter cette année. Ce poste sera désormais assumé par Marika Durocher, qui connaît bien le conseil d'administration de l'ABC pour y avoir siégé comme secrétaire.

Le conseil d'administration de l'année 2024-2025 se présente comme suit :

- **Présidente** : Audrey Bigras
- **Vice-président aux affaires externes** : Denis Hamel
- **Vice-présidente aux affaires internes** : Marika Durocher
- **Secrétaire** : Nathalie Faucher
- **Trésorière** : Myriam Fauteux

Merci à Laurent Girard pour son apport au conseil d'administration en 2023-2024. Merci également au nouveau conseil d'administration ainsi qu'au personnel de l'ABC !
Au plaisir de collaborer avec vous et de poursuivre sur cette belle lancée.

AUDREY BIGRAS
Présidente de 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 (ou le seront sous peu) depuis les derniers mois.

- **Épisode 50** : sur les approches thérapeutiques en bégaiement pour les enfants au préscolaire

Profitez de l'été pour découvrir, ou redécouvrir, une cinquantaine d'épisodes qui sont maintenant disponibles au abcbegaiement.com/podcast.

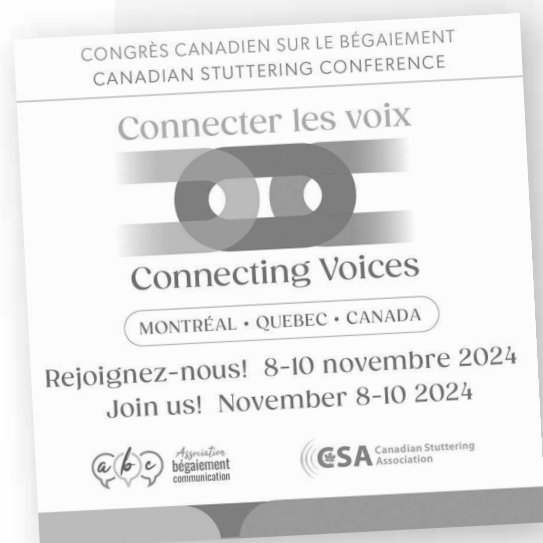
Découvrez-les également sur les plateformes YouTube, Spotify, Breaker, Stitcher, Spreaker, Castbox et RadioPublic.

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 !



AUDREY BIGRAS
Présidente de l'ABC



Congrès conjoint ABC et CSA

Oyé oyé ! Nous avons de nouvelles informations à vous partager en lien avec le congrès conjoint avec la Canadian Stuttering Association (CSA)

PETIT RAPPEL :

Cette année, la journée-rencontre annuelle prend une pause. Par contre, comme annoncé dans le dernier numéro du *Communiquer*, c'est parce que nous sommes en train d'organiser le congrès conjoint avec la CSA ! Le congrès sera bilingue et il aura lieu du 8 au 10 novembre au Nouvel Hôtel, qui est situé au 1740 Boul. René-Lévesque Ouest à Montréal.

Vous avez sans doute remarqué le logo affiché près de cet article ? C'est le logo officiel du congrès, ayant pour thème : « Connecter les voix, Connecting voices ». Ce sera l'essence même du congrès que de partager entre les membres des deux associations et de connecter ensemble sur le bégaiement !

Proposition d'atelier

Vous avez une idée d'atelier que vous aimeriez mettre en place ? Vous aimeriez faire une présentation lors de cette journée ? Cette section-ci s'adresse à vous ! Dès maintenant, vous pouvez accéder, via le site internet de la Canadian Stuttering Association, au formulaire pour proposer des ateliers. Nous vous invitons à vous inscrire en grand nombre afin que nous puissions avoir plusieurs présentations en français ! Les sujets peuvent être très variés, la seule condition est qu'ils aient un lien avec le bégaiement ! Voici quelques exemples de sujets qui sont habituellement présents dans les propositions : l'effet du bégaiement au travail, dans les relations interpersonnelles, l'effet sur sa famille et ses proches, ainsi que les approches thérapeutiques et la recherche sur le bégaiement. Certaines séances présentent des jeux amusants et interactifs et d'autres peuvent inclure des discussions plus profondes de l'effet du bégaiement sur les interactions familiales et les problèmes émotionnels qui peuvent lui être associé.

Si vous souhaitez organiser une présentation ou un atelier, mais vous ne savez pas où commencer, contactez-nous par courriel, et nous travaillerons avec vous pour donner vie à votre présentation/atelier !

Réservation d'hôtel

Si vous prévoyez être présent au congrès, vous pouvez dès maintenant réserver votre hôtel à un prix réduit ! Nous avons le plaisir de vous offrir les chambres d'hôtel en occupation simple ou double au prix de 159 \$ par nuit du 4 au 14 novembre. Il y a un stationnement sur place, mais il est payant (33 \$ par journée). Pour y avoir séjourné, le stationnement semble bien sécuritaire, il est sous-terrain et situé directement en dessous de l'hôtel.

Soyez à l'affût de vos courriels ou sur notre groupe privé Facebook, car le lien privé y sera publié ! Le lien sera accessible à nos membres, et sur demande pour les non-membres.



Association
**bégaiement
communication**

Un mot de notre nouvelle secrétaire du c.a. de l'ABC!

Je bégaiement depuis l'enfance, mais il y a quelques années, j'ai découvert l'ABC et cela m'a ouvert à un monde de possibilités. Entendre autant de diversité dans le podcast « Je je je suis un podcast » m'a permis de changer ma perception du bégaiement, le considérant non plus comme un problème d'élocution, mais comme une autre façon de s'exprimer. Certains ont un accent, d'autres un bégaiement, et puis après ? Ce n'est pas gagné tous les jours, mais pour moi, c'est une avancée importante. L'ABC m'a tellement aidée avec ses différents outils (podcasts et documentation) que j'ai eu envie de consacrer des heures de bénévolat en m'impliquant dans le conseil d'administration. Qui sait, je pourrai peut-être, à mon tour, contribuer à aider d'autres personnes.

NATHALIE FAUCHER
Secrétaire du c.a. de l'ABC



Carpe Diem

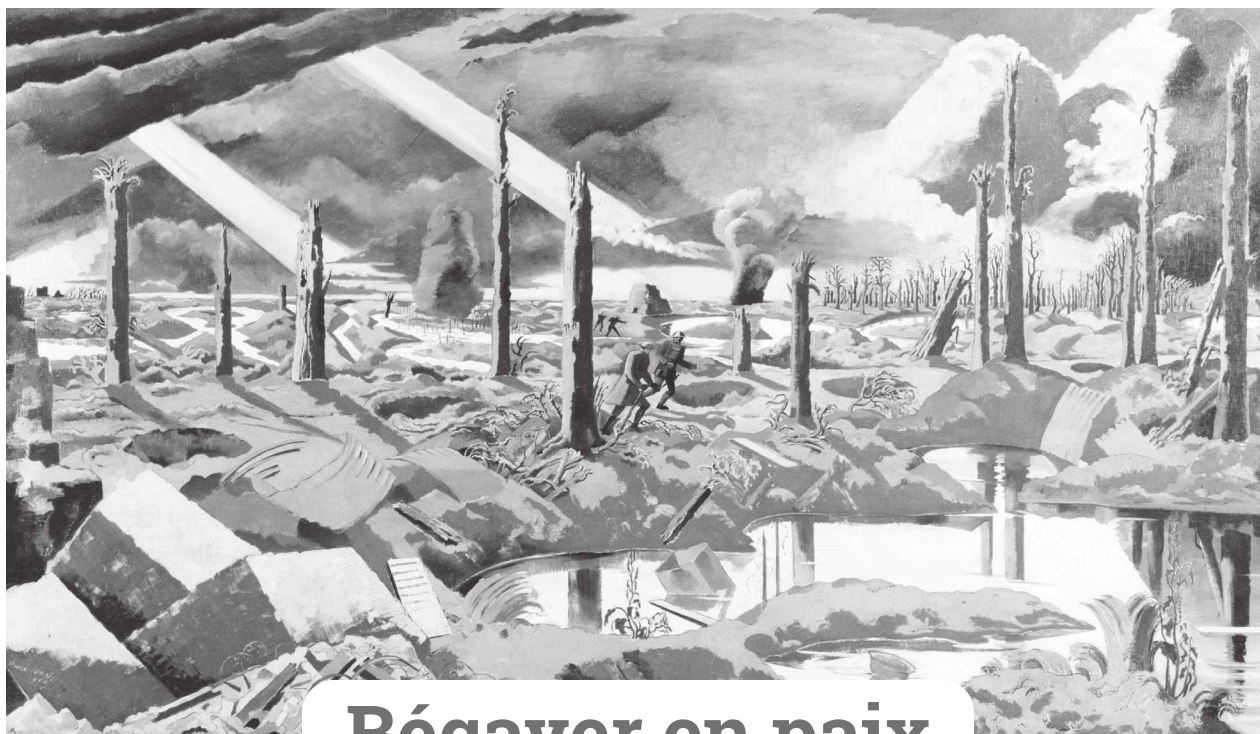
En secondaire 3, j'ai eu la chance de jouer dans une pièce de théâtre, à l'école, qui s'appelle Carpe Diem. J'étais en option Arts dramatiques, et ma prof adorait monter des pièces avec les élèves. On a décidé de faire la pièce de théâtre Carpe Diem et pour moi, c'était l'occasion rêvée de montrer aux autres que mon bégaiement, je pouvais le contrôler. C'était un gros défi que j'avais à relever, car prendre la parole devant un public me terrifiait.

J'ai eu le rôle d'Ariane. Je pratiquais mes répliques tout le temps. Je voyais mon orthophoniste une fois par mois et à chaque fois, j'apportais mon texte pour qu'elle m'aide avec des répliques avec lesquelles j'avais plus de difficulté. J'ai travaillé vraiment fort pour jouer le rôle d'Ariane sans que mon bégaiement ne soit présent pendant la pièce.

Le soir de la représentation, j'ai surpris tout le monde avec mon contrôle impeccable. Ce qui m'a surpris, c'est ma prof qui est venue me voir en pleurant après la pièce pour me féliciter. Je n'étais pas habituée d'avoir les éloges de mes enseignants, et je me suis même posé la question « est-ce qu'elle sait que c'est à moi qu'elle parle et non une autre élève ? ». J'ai même reçu un Méritas de « Révélation de l'année » en arts dramatiques, à la fin de l'année.

Carpe Diem a été un défi que j'ai relevé en secondaire 3. Une petite victoire que j'ai accomplie. C'est ce qui m'a redonné le goût de prendre la parole devant les autres.

MARIKA DUROCHER
Vice-présidente de l'ABC

The Menin Road
par Paul Nash
1919

Bégayer en paix

J'ai peur d'écrire une chronique inintéressante à lire. Inspide. J'ai de la difficulté à sortir du lit, à tenir la posture d'écriture devant mon clavier d'ordinateur. Mes yeux se ferment pendant que j'écris ces mots. Suspension du temps pour quelques secondes.

Je suis malade. Mon énergie est dissipée entre les réseaux cérébraux de la douleur et de l'ennui. Je voulais écrire sur ces gens qui bégayaient sans se considérer comme des personnes qui bégayaient. Des fois je les trouve chanceux ceux qui bégayaient en paix.

Ça me fait penser à mes études en orthophonie.

J'ai peur de dire des mots qui ne sont pas intéressants à écouter. J'ai de la difficulté à regarder les autres étudiants, à adopter une posture confiante devant l'audience de l'auditorium. Ma bouche se ferme pendant que je pense ces mots. Suspension de ma fréquence fondamentale pour quelques longueurs d'ondes.

Je suis handicapée même si ça sonne faux. Ma lucidité est éparpillée entre les représentations de personnes handicapées dans lesquelles je ne me reconnais pas et la réalité. Il me manque des mouvements. Des fois je les trouve chanceux ceux qu'on laisse bégayer en paix.

Ça me fait penser à ces personnes non-bègues qui bégayaient et qui ont croisé mon chemin.

Ce professeur d'université qui se racle la gorge pour éviter des bégaiements. Il a peut-être développé cette habitude enfant. Un raclage

de gorge l'a sauvé d'un bégaiement et le système de protection de l'inconscient s'est mis en marche. Maintenant, il croit qu'il a guéri de son bégaiement. Il a seulement cette sensation inconfortable dans la gorge.

Ce directeur des ressources humaines qui prend son temps pour enfilier ses idées. Il avoue avoir bégayé quand il était enfant. C'est chose du passé. Oui, il lui arrive de savoir exactement le mot qu'il veut dire et de sentir les mots bloqués dans sa bouche mais il ne se considère pas comme une personne qui bégaille. Il prend simplement le temps de reformuler son message, de bien choisir ses mots. On le considère comme quelqu'un de posé.

Ce père de famille qui boit pour se délier la langue. Il est homme à la maison. Il fait le ménage et les repas. Il est serviable et aimant. Il avoue avoir de la difficulté à communiquer, à s'exprimer. Il sait ce qu'il veut dire, mais les mots ne sortent pas. Alors il boit. Il n'est pas bègue. Il est alcoolique.

On laisse ces personnes bégayer en paix. Mais est-ce qu'elles ne se sentent pas en guerre intérieure ?

Je ne me sens pas la force de gérer mes rébellions ce matin. J'écris cette chronique en brandissant le drapeau blanc aux virus de la COVID qui luttent féroce dans mon corps. La fatigue, la fièvre, la congestion nasale et la toux se sont alliés contre ma parole. Les bégaiements détonnent fréquemment. Je bégaille en guerre plus qu'en paix.

Et ça me rappelle cet auditorium à l'université, alors que j'ouvre la bouche armée de mon handicap invisible. La honte, le détresse, la peur et l'incompréhension sociale se sont alliées contre mon système nerveux parasympathique. Je reformule mes phrases avec une hypervigilance inquiétante. Il n'y aura pas de bégaiements audibles. À ce moment, je bégaille en silence plus qu'en paix.

Et ça me rappelle ces moments où je me sens libre parolière. Quand j'oublie que je bégaille et que je livre mes messages naïvement, sans guetter les tensions dans mon corps. Parfois, quelqu'un réagit parce que mes sons viennent de se répéter et que je viens de prononcer un mot de toilette. Caca-Carole. Vulvvvvvvvulnérable.

Entre ces moments où je bégaille en guerre et où je bégaille en silence, même les moments où je m'imagine bégayer en paix, je me sens à la merci de la connaissance de mon auditeur au sujet de mon bégaiement.

Alors aujourd'hui j'angoisse en pensant aux personnes qui s'imaginent qu'elles bégayaient en paix alors qu'elles sont en réalité envahies par un cheval de Troie dont elles ignorent l'existence.

La société fait la guerre au bégaiement tous les jours. C'est donc tout un art de bégayer en paix. Et tout comme les tableaux de Paul Nash, certaines oeuvres sont plus réalistes que d'autres.

ANNY DUBÉ
coach diplômée en orthophonie

Retour sur l'événement Bibliothèque de livres humains du samedi 25 mai à Montréal

Le samedi 25 mai dernier, à l'occasion du mois de mai qui est le mois de l'ouïe et de la communication, l'ABC a organisé un événement au Café Chalet Robin des Bois, situé dans le magnifique parc La Fontaine à Montréal. Pour la première fois, six organismes se sont réunis pour collaborer sur la sensibilisation aux différences communicationnelles comme le bégaiement.

Les participant.e.s comprenaient l'Association des Jeunes Bègues du Québec, l'Association québécoise des personnes aphasiques, Autisme Montréal, Vocavie, François & son TDL, ainsi que notre propre association, l'ABC. Cette collaboration a été initiée et chapeautée par Geneviève Lamoureux, orthophoniste et personne qui bégaille, Responsable de projets spéciaux à l'ABC.

Un événement riche en diversité et en échanges

L'événement était structuré autour du concept de la Bibliothèque de livres humains, où des individus vivant avec des différences communicationnelles se sont portés volontaires pour partager leurs



expériences et répondre aux questions du public. Les participant.e.s pouvaient ainsi « emprunter » un livre humain pour en apprendre davantage sur des réalités telles que le bégaiement, l'aphasie, l'autisme, le trouble du langage et la maladie de Parkinson.

Le concept de livre humain est particulièrement puissant car c'est un outil de sensibilisation où la personne concernée par les enjeux parle pour elle-même. Ces conversations individuelles permettent une interaction directe entre la personne présentant une différence et la personne du public, favorisant une compréhension plus authentique et personnelle. Dans le cas des différences communicationnelles comme le bégaiement, l'aphasie, le trouble du langage, etc., c'est d'autant plus pertinent que la personne s'exprime directement et montre sa différence en parlant.

En parallèle de la bibliothèque de livres humains, une exposition permettait aux organismes présents de mettre en lumière leurs services, ressources et initiatives. Des stands d'information offraient des

supports éducatifs sur le bégaiement, le trouble du langage, l'aphasie, le Parkinson et l'autisme. Ces échanges ont permis de sensibiliser le public à ces différences, tout en célébrant la diversité communicationnelle.

Une participation encourageante et des échanges enrichissants

Il s'agissait d'une première édition de l'événement, et le choix de le tenir au Café Chalet Robin des Bois n'a pas attiré autant de fréquentation que prévu ce jour-là. Toutefois, chaque livre humain a pu raconter son histoire une à deux fois, permettant des conversations plus longues et plus intimes avec le public, allant de 30 à 45 minutes par discussion. Si on se fie aux commentaires des livres comme ceux du public, ces échanges approfondis ont favorisé une compréhension plus profonde et personnelle des expériences partagées. Bref, les gens ont aimé leur expérience!





Les organismes participants se sont dit très satisfaits de cette collaboration. L'événement a également servi de précieuse opportunité de réseautage pour eux, renforçant les liens entre les différentes associations. Suite à l'événement, les organismes se sont réunis pour un suivi et prévoient de continuer à travailler ensemble sur des initiatives communes, augmentant ainsi leur poids politique.

Des perspectives prometteuses

Les organismes ont exprimé leur désir de renouveler l'expérience et envisagent de refaire d'autres éditions de cette activité. Ils considèrent s'agréger à des événements existants ou encore de programmer cet événement chaque année pour le mois de l'ouïe et de la communication.

Cette première édition a jeté les bases d'une collaboration fructueuse et d'une sensibilisation accrue aux différences communicationnelles.

Nous invitons chaleureusement le public à rester à l'affût des prochaines initiatives et à participer activement à ces événements futurs pour continuer à promouvoir l'inclusion et la diversité dans notre société.

Un grand merci aux organismes ainsi qu'à leurs membres qui ont accepté de devenir des livres humains, et de partager leur histoire, le temps d'un après-midi de printemps !

GENEVIÈVE LAMOUREUX
Orthophoniste et responsable de projets spéciaux à l'ABC.



Boutique en ligne de l'ABC

Avez-vous exploré la boutique en ligne de l'ABC?

Livres, vêtements, accessoires, tasses : affichez vos couleurs en portant un chandail de l'ABC, prenez votre café avec notre tasse humoristique *Je je je suis une tasse*, ou encore, laissez-vous inspirer par nos livres sur le bégaiement (notamment les traductions francophones « Bégayer c'est cool » et le petit dernier, « Bégaiement, entre fierté et préjugés »). Des rabais intéressants sont également offerts aux membres de l'ABC !

Visitez la boutique en ligne ici :
<https://abcbegeaiement.com/boutique/>

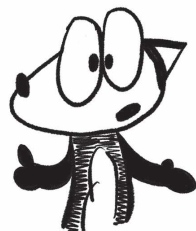


Franky Banky

Daniele Rossi



IL PEUT Y AVOIR UNE MULTITUDE D-DE RAISONS DERRIÈRE « LE REGARD ».



POUAH! METTEZ DU DÉODORANT, MADAME!

