

Sortir de sa zone de confort

Hier j'ai donné pour la première fois de ma vie une conférence pour des étudiants en orthophonie. On m'a contacté pour me demander de parler de l'ABC et de mon parcours en tant que personne bègue.

J'ai accepté dès que j'ai lu le courriel, sans réfléchir, car je savais que sinon j'aurais refusé. Depuis toute petite je déteste parler devant beaucoup de personnes. J'ai toujours évité autant que possible ce genre de choses car à chaque fois c'est un calvaire pour moi, je deviens rouge, un nœud à la gorge, je n'ose pas regarder les gens, je bégaie plus que d'habitude et je finis honteuse et gênée.

Alors là parler pendant une heure et en plus de mon bégaïement à de parfaits inconnus c'était un sacré défi que j'avais envie de relever.

J'ai d'abord écrit une première version, que j'ai lu à mon conjoint, il n'était pas très enthousiaste, pour lui c'était bien trop court et surtout selon lui n'importe qui aurait pu écrire ça, il fallait vraiment que je m'ouvre plus.

Pendant 5 heures j'ai écrit, j'ai retracé mon parcours d'adulte qui bégaie de mon enfance à aujourd'hui, j'ai parlé des moqueries que j'ai pu recevoir, de ma famille, du rôle que le bégaïement a joué dans mon développement en tant qu'adulte, de l'acceptation et des défis que je pouvais encore rencontrer. Je ne pouvais pas être plus transparente et me livrer plus.

Le jour J, j'étais stressée mais surtout excitée, la conférence s'est très bien passée, j'ai parlé sans me laisser envahir par mes émotions – ma plus grande crainte –, j'ai continué à parler malgré mes blocages et surtout j'ai pu dire tout ce que je voulais.

J'ai expliqué aux étudiants et à leur professeure que c'était pour moi une première de faire ça, et qu'en écrivant mon texte de support je m'étais rendu compte à quel point je me montrais vulnérable devant eux. Mais je me suis surtout aperçu du chemin que j'avais parcouru, car il y a encore quelques années je n'aurais jamais fait ça. ►



Journal Communiquer

ISSN 1183-0603

Coordination:

Audrey Bigras

Mise en page:

Katherine Levesque

Impression:

Mardigrade Inc.

Les points de vue exprimés dans cette publication ne représentent pas nécessairement l'opinion de l'Association bégaïement communication sans avis contraire. Les auteurs endossent entièrement la responsabilité de leurs textes. Textes et commentaires doivent 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 Modifications 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@abcbeгаement.com / www.abcbeгаement.com

Facebook: [abcbeгаement1](https://www.facebook.com/abcbeгаement1) / Instagram: [@ABCbeгаement](https://www.instagram.com/ABCbeгаement)

Organisme de charité #120278609 RR0001

Administrateurs 2022 / 2023

Présidente **Audrey Bigras** / Vice-président aux affaires externes **Denis Hamel** /

Vice-présidente aux affaires internes **Manika Durocher** / Secrétaire **Nathalie**

Faucher / Trésorière **Myriam Fauteux**

► À ce moment j'étais vraiment émue, je repensais à l'adolescente que j'avais été et à la jeune adulte mal dans sa peau qui passait à côté de sa vie parce qu'elle préférait se cacher plutôt que de bégayer.

J'ai ressenti une immense gratitude et j'ai remercié toute la classe de m'avoir donné cette belle opportunité et je me suis aussi remercié d'avoir accepté.

Au final je me suis surprise à aimer ça et surtout à en être capable, encore un pas de plus dans mon cheminement avec le bégaiement.

Sonia Dusseaux

De l'improvisation pas comme vous pensez!

Nous sommes en train d'organiser des ateliers d'improvisation qui débiteront au cours de l'année. Je sais déjà ce que vous vous imaginez ! Les matchs d'impro typiques du genre "Une improvisation de 5 minutes ayant pour thème L'ascenseur est en panne. Enlevez-vous ça de la tête tout de suite ! Ce que nous proposerons sera complètement différent.

L'idée m'est venue lorsque j'ai fait des formations professionnelles incluant de l'improvisation. Les premières improvisations que nous avons faites n'incluaient même pas de paroles, à ma grande surprise ! Petit à petit, nous avons inclus des mots, puis des phrases. Plus les séances avançaient, plus j'étais capable de ne pas planifier mes mots ou phrases et de laisser aller mon instinct. Ce sentiment ne m'était jamais vraiment arrivé, car depuis toujours, j'ai planifié mes phrases d'avance pour éviter ou diminuer mon bégaiement.

Suite à ces premiers ateliers, j'ai ressenti une augmentation de confiance en ma parole, comme si je pouvais finalement laisser tomber ce sentiment de toujours tout planifier. Pendant ces sessions, mon bégaiement n'était pas important et j'en ressortais gonflée à bloc !

Pour ce projet, nous collaborons avec Corps Bruyants, un organisme à but non lucratif qui a pour mission de rendre accessible et promouvoir la pratique de l'improvisation théâtrale. Ils se distinguent entre autres par le jumelage unique des expertises de leurs cofondateurs, à savoir l'improvisation théâtrale et la psychologie du travail.

Les ateliers que nous proposerons commenceront tout en douceur, avec des jeux muets, puis quelques mots, et la suite sera construite selon les attentes et les désirs du groupe. Le groupe aura lieu en présentiel, à Montréal. Restez à l'affût pour l'annonce officielle des ateliers sur nos réseaux sociaux.

Congrès Connecter les voix, Connecting Voices

En novembre dernier, j'ai eu le privilège d'assister au premier congrès conjoint avec la Canadian Stuttering Association. Le thème du congrès était : Connecter les voix, Connecting Voices et je crois que c'était le thème parfait pour ce premier congrès bilingue. C'était vraiment beau de voir les deux langues et les deux associations se mélanger pour la première fois.

Les congrès sont toujours très importants pour moi et c'est lors de ce genre d'événement que je me rappelle à quel point la communauté est un facteur important pour moi. Toutes les personnes que j'y rencontre m'aident à cheminer dans mon bégaiement à travers nos discussions, et aussi à me motiver pour continuer à sensibiliser sur le bégaiement.

Myriam Fauteux
Trésorière de l'ABC

Le congrès conjoint ABC-CSA : deux associations, une réussite!

Par Audrey Bigras, présidente de l'ABC et membre du comité organisateur du congrès



En novembre 2024 avait lieu le congrès conjoint sur le thème «Connecter les voix – Connecting voices» que l'ABC a organisé en collaboration avec la CSA (Canadian Stuttering Association), une association canadienne de soutien aux adultes qui bégaient avec qui l'ABC a tissé des liens depuis longtemps. Cela faisait plusieurs années que nous souhaitions organiser un événement commun regroupant les deux associations, et cette année a été la bonne. En effet, traditionnellement, dans le cadre de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, les deux associations organisent leur propre événement chacun de leur côté, l'ABC, au Québec, et la CSA, en Ontario. Cette année a été la bonne et nous pouvons dire : Mission accomplie!

En novembre 2024 avait lieu le congrès conjoint sur le thème « Connecter les voix – Connecting voices » que l'ABC a organisé en collaboration avec la CSA (Canadian Stuttering Association), une association canadienne de soutien aux adultes qui bégaient avec qui l'ABC a tissé des liens depuis longtemps. Cela faisait plusieurs années que nous souhaitions organiser un événement commun regroupant les deux associations, et cette année a été la bonne.

En effet, traditionnellement, dans le cadre de la Journée internationale de sensibilisation au bégaiement, les deux associations organisent leur propre événement chacun de leur côté, l'ABC, au Québec, et la CSA, en Ontario. Cette année a été la bonne et nous pouvons dire : Mission accomplie!

C'est au magnifique hôtel « le Nouvel Hôtel », situé au centre-ville de Montréal, que se sont réunies plus de 150 personnes de tous âges, adultes et enfants, orthophonistes, proches, et bien sûr, des personnes qui bégaient, pour tisser des liens autour du bégaiement. ►



- Deux conférenciers principaux (keynote speakers), un en anglais et un en français, ont été sélectionnés pour ouvrir chacune des journées de l'événement, soit Bhavna Bakshi et Michel Montreuil. Bhavna a parlé des stratégies qu'elle a mises en place pour vivre avec son bégaiement, par exemple, utiliser le suspense ou l'humour pour prononcer son prénom, ce qu'elle a longtemps redouté, utiliser la pause à bon escient ou se confronter aux situations qui peuvent faire peur (comme la prise de parole en public) par le biais de cours d'arts dramatiques. Michel, réalisateur de la série documentaire « Ça prendra le temps que ça prend, quête d'un bègue » a lui aussi parlé de son parcours et de l'acceptation du bégaiement, qui peut parfois être difficile à atteindre. Deux conférenciers inspirants!

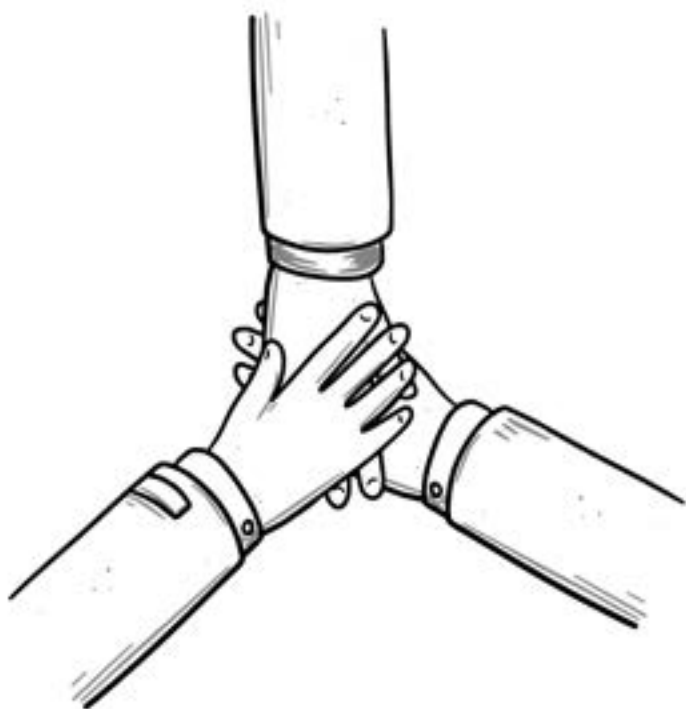
Pour ma part, en collaboration avec un groupe de panélistes (Rachelle Bergeron, Jean-François Leblanc et Akimbi Akpado, tous trois membres de l'ABC), j'ai organisé un atelier nommé « Bégayer sans diagnostic dans l'enfance : qui sont-ils ». Le but était d'explorer la réalité et l'identité des personnes qui s'identifient comme personnes qui bégaiement, mais ont eu un diagnostic tardif ou une absence de diagnostic de bégaiement. En effet, que ce soit pour des raisons culturelles, générationnelles, financières, régionales, ou autres, certains adultes qui bégaiement n'ont pas consulté en orthophonie. Comment le vivent-ils? Et comment cette absence de diagnostic ou ce diagnostic tardif a eu un impact sur leur vie et leur identité d'adulte?

Brièvement, voici quelques autres ateliers qui ont suscité ma curiosité et auxquels j'ai pris part, pendant les deux jours de l'événement :

- Grief and stuttering (Chagrin et bégaiement), de Nicole Kulmaczewski, orthophoniste
- Commanding respect as a person who stutters in the workplace (Susciter le respect en tant que personne qui bégaiement dans le monde professionnel), par Ryan Cowley, adulte qui bégaiement, conférencier, journaliste sportif et écrivain
- Auto-stigmatisation du bégaiement: comprendre et agir, par Geneviève Lamoureux, doctorante en orthophonie et personne qui bégaiement, et Judith Labonté, orthophoniste
- « Ma vie serait tellement meilleure si je ne bégayais pas! », par Isael Morin, adulte qui bégaiement et stratège LinkedIn
- Le bégaiement en mode juridique : les droits des personnes qui bégaiement, par Ysabelle Trudeau, adulte qui bégaiement et avocate et Christophe Clément, avocat

Également, nous avons pu visionner le documentaire de Jozé Piranian, conférencier et humoriste qui bégaiement, « Words left unspoken ». Ce documentaire racontait son parcours inspirant dans le monde de l'art oratoire, avant et après la pandémie, ainsi que l'influence de son milieu familial sur son bégaiement. Une séance de questions et réponses a eu lieu par la suite. Par le passé, j'ai déjà assisté à quelques reprises à des prestations d'humour de Jozé Piranian : une belle source d'inspiration, si vous en avez l'occasion.

L'un des moments forts du congrès a été le « talent show » du samedi soir, dans lequel nous avons préalablement invité une dizaine de personnes qui bégaiement, autant du côté de l'ABC et de la CSA, à présenter leurs numéros de chant, musique, danse, slam, poésie, bande dessinée, et autres! Un moment touchant qui a pu donner une visibilité aux nombreux talents de notre communauté. ►



► J'aimerais souligner aussi l'apport de mes collègues du comité organisateur du congrès pour avoir pu donner vie à cet événement :

- David Liu (CSA), coordonnateur de la planification des congrès et des événements
- Myriam Fauteux, trésorière de l'ABC
- Eeva Stierwalt, coordonnatrice nationale de la CSA
- Alexandra D'agostino, coordonnatrice des programmes familiaux et jeunesse (CSA)
- Rhea Bhalla, coordonnatrice des bénévoles et co-responsable du comité de planification pour la famille et la jeunesse
- Catherine Moroney, secrétaire de la CSA
- Carla Di Domenicantonio, relations orthophoniques (CSA)
- Leah Hoover, coordonnatrice de la philanthropie (CSA)
- Zachary Seguin, webmestre de la CSA
- Lisa Wilder, graphisme du congrès et conception du programme
- Orise Lanouette-Lefebvre, adjointe administrative (Association des jeunes bègues du Québec)
- Ainsi que tous les bénévoles, conférenciers(ères), animateurs(trices) d'ateliers, panélistes, et toutes personnes qui ont rendu cet événement possible.

Tout au long du congrès, j'ai pu constater les commentaires positifs des gens. La communauté bègue était visiblement ravie d'avoir pu l'occasion de se retrouver, échanger ensemble sur nos défis communs, le tout dans une ambiance joyeuse et festive. Répéterons-nous l'expérience dans le futur? L'avenir nous le dira, mais cet événement-phare de l'année 2024 a permis aussi d'affirmer le leadership de l'ABC dans la communauté bègue et d'unir nos forces avec nos partenaires de longue date.

Audrey Bigras

Présidente de l'ABC et membre du comité organisateur du congrès



« Les Textures du Discours »

Je me présente, Nathalie Faucher. Je fais partie du conseil d'administration de l'ABC depuis le mois de juin dernier. Je suis agente du patrimoine à la Ville de Val-d'Or mais également artiste en arts visuels. Je suis vraiment contente de pouvoir vous parler d'un projet qui me tient énormément à cœur : **« Les Textures du Discours »**. Cette année, je vais consacrer mon énergie à ce projet artistique un peu particulier, qui explore de façon intime les réalités du bégaiement. Après avoir beaucoup travaillé sur des thématiques liées aux femmes et à leur invisibilité dans l'histoire, j'avais envie, pour cette seconde exposition, d'aborder un sujet vraiment personnel. Le bégaiement, c'est une réalité qui m'accompagne depuis toujours, et j'ai ressenti le besoin de le transformer en quelque chose de concret, qui pourrait non seulement me permettre de m'affirmer, mais aussi ouvrir une réflexion collective.

Pour moi, ce projet représente une sorte d'affirmation : une manière de dire que oui, cette réalité fait partie de moi, et qu'elle mérite d'être montrée et explorée sous un autre angle. ►

► En création artistique, je crois que c'est essentiel de choisir des sujets qui nous touchent profondément, parce que c'est là que les émotions transpercent et peuvent réellement atteindre les autres. Avec « **Les Textures du Discours** », j'ai envie de proposer quelque chose de sincère, qui parle autant des défis que des forces que le bégaiement peut nous apporter.

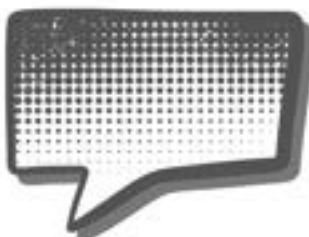
Côté technique, je vais travailler avec des matériaux que je connais bien, comme le papier et le fil de papier, mais je veux aussi explorer des technologies que je maîtrise moins, comme le son, la lumière et le mouvement cinétique. J'aimerais que ces œuvres ne se contentent pas d'être regardées, mais qu'elles puissent être ressenties, qu'elles créent une ambiance immersive où chacun puisse comprendre, à sa manière, ce que c'est que de vivre avec une parole entravée.

Tout au long de l'année, je vais vous tenir au courant de l'avancement du projet. Je partagerai avec vous les différentes étapes, les idées qui émergent et, peut-être, les défis que je rencontrerai en cours de route. Ce projet, c'est aussi une façon de dialoguer avec vous, parce que je crois qu'on peut tous apprendre les uns des autres en partageant nos expériences. Peut-être qu'un jour, on pourra se rencontrer autour des œuvres ou échanger sur ce que cela vous inspire !

Je vous remercie déjà pour l'intérêt que vous porterez à ce projet. J'ai vraiment hâte de vous embarquer avec moi dans cette aventure et de vous montrer, petit à petit, ce que je construis. C'est un beau défi, mais c'est surtout une occasion unique de mettre en lumière une réalité qui mérite qu'on en parle.

À très bientôt pour la suite!

Nathalie Faucher
Secrétaire du c.a. de l'ABC



Par Ysabelle Trudeau, adulte qui bégaié

Bonjour à touTÉS!

Aujourd'hui, je suis malade. Gros rhume qui persiste. Je téléphone donc à la clinique médicale pour essayer de prendre un rendez-vous avec mon médecin de famille.

La secrétaire, très gentille, prend mes informations et va se renseigner. Quand elle revient, elle me complimente sur mon excellente maîtrise de la langue française... Je suis mal à l'aise. Je commence à me poser mille questions! Pourquoi elle pense que je parle bien le français? Je suis une "tite" fille de la rive-sud de Montréal avec des parents qui s'appellent Lemieux et Trudeau. Je parle péniblement l'anglais. J'ai pas d'accent quand je parle en français... Mon conjoint, qui entend la conversation et voit mon désarroi, me souffle à l'oreille : «Dis-lui que tu es bégue! Elle est gentille». Je réfléchis. Pourquoi je devrais lui dire que je suis bégue? Je veux juste voir le docteur. Mais c'est vrai qu'elle est sympathique et que je parle bien le français

Donc je décide de répondre : « Vous savez, je suis bégue. Donc il se peut que j'articule plus, surtout quand j'ai le rhume!» Et elle de me répondre: «Vous n'avez pas à être gênée. Vous vous débrouillez très bien!»

Ben là, non. Je ne l'accepte pas. Je n'étais pas gênée. Je veux juste un rendez-vous médical. Est-ce que j'ai envie d'analyser mes sentiments avec la secrétaire? Non. Je décide de répondre seulement : «Merci!» et fin de la discussion

P.S. Je n'ai pas eu de rendez-vous avec la médecin. Je dois m'inscrire en ligne vendredi prochain! Donc, plus besoin de téléphoner (hahaha!).

P.P.S : La morale de cette histoire est : faites et dites ce que vous voulez. Votre bégaiement vous appartient et vous avez le droit d'en parler ou pas et surtout, de dire ou de ne pas dire ce que vous souhaitez partager. Merci à l'ABC de m'avoir outillée à mieux gérer ce type de situation »



Laissez parler votre corps en mouvement!

L'ABC s'associe de nouveau avec l'équipe de recherche du BRAMS (Laboratoire international sur le Cerveau, la Musique et le Son) de l'Université de Montréal et l'organisme Prima Danse pour offrir des ateliers de danse aux personnes qui bégaiant.

Ces 10 séances offriront un espace bienveillant où les participant.e.s pourront explorer l'expression de soi par le mouvement, dans une atmosphère conviviale et ludique. Différents styles de musique et de danse seront proposés pour encourager la découverte, l'improvisation et le plaisir de bouger, peu importe l'âge ou la condition physique.

Pourquoi la danse?

Après le succès des ateliers de chant choral en 2022, le BRAMS souhaite explorer les effets de la danse sur le bien-être des personnes qui bégaiant. En collaboration avec l'ABC, ce projet scientifique nous permettra de comparer les bienfaits respectifs du chant et de la danse.

À propos de Prima Danse

Prima Danse est un organisme montréalais à but non lucratif qui utilise la danse comme un outil d'intervention sociale auprès de diverses populations vulnérables. Leur mission : promouvoir la santé physique et mentale en rendant la danse accessible à tous.

Pour plus d'informations :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeiqZoXM_UxwkSrMGsroBpMhaF6LZSqpKGONEOYtQWvpORakg/viewform



Quand? Chaque jeudi de 18 h 30 à 20 h (Début des séances en février 2025)

Où? Campus de l'Université de Montréal

Combien? Gratuit!

Est-ce encore Noël? Offre spéciale : promotions sur nos articles

C'est le moment idéal pour découvrir ou redécouvrir nos articles spécialement conçus pour sensibiliser et soutenir la communauté du bégaiement.

Bénéficiez de **-15 % supplémentaire** pour les membres de l'ABC. Les non-membres bénéficient du tarif membres

Que vous cherchiez des ressources éducatives, des accessoires inspirants ou des outils pour sensibiliser, c'est l'occasion parfaite de vous équiper tout en faisant des économies !

Les stocks sont limités, alors ne tardez pas !

Pour commander sur notre boutique en ligne : <https://abcbegaiement.com/boutique/>

« 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 51** : « Accepter de ne pas accepter », avec Michel Montreuil, créateur de la série balado « Ça prendra le temps que ça prendra », disponible sur OhDio de Radio-Canada
- **Épisode 52** : « Un pissenlit dans un bouquet de fleurs : une conversation sur le bredouillement », avec Marika Durocher, vice-présidente du conseil d'administration de l'ABC
- **Épisode 53** : « Guide de la bonne conduite avec des gens qui bégaièrent », avec Mathilde, adulte qui bégaière.

Nous vous invitons à découvrir, ou à redécouvrir, une cinquantaine d'épisodes qui 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!

Audrey Bigras
Présidente de l'ABC

