

Parlons malaise pour être bien à l'aise

## Mois de l'ouïe et

Le bégaiement peut surprendre à tout moment. S'informer est le meilleur moyen de l'appivoiser.

## de la communication

Ce petit taquin peut nous amener toutes sortes de pensées et d'émotions.

La meilleure attitude à adopter, pour l'interlocuteur, est de rester calme et de garder le contact visuel même si ce n'est pas toujours facile.

La personne qui bégaie peut vivre des difficultés ou le parfait bonheur. Malheureusement, les représentations du bégaiement dans notre société ont apporté plusieurs préjugés. Peut-être que vous pourriez vous imaginer que la personne qui bégaie n'a pas confiance en elle.

Saviez-vous que le bégaiement est surtout d'origine biologique. Les émotions peuvent influencées mais ce n'est pas la cause principale.

Le bégaiement est une différence qui doit être accueillie avec compassion.

Si un jour vous êtes appelé à discuter avec quelqu'un qui bégaie, je vous invite à prendre le temps d'observer ce qui émerge en vous. Cela pourrait bien être une belle opportunité d'évolution et de retirer le meilleur de cet échange.

Voici quelques pistes de réflexion sans prétention et sans jugement.

Est-ce que j'ai un malaise?

Est-ce que je fuis le regard?

Est-ce que je peux voir l'autre au-delà de cette différence ?

Suis-je impatient?

Suis-je gêné?

Suis-je dans le jugement?

Qu'est-ce que ça révèle en moi?

BÉGAIEMENT ET SANTÉ MENTALE

Parlons-en!

Si j'avais une différence, est-ce que j'aimerais être accepté ?

Comment développer mon empathie dans la situation ?

Qu'est-ce que la patience, la bienveillance va m'apporter ?

Pourquoi ne pas transformer ce malaise en moment de partage et d'ouverture ?

Est-ce que ça peut m'aider à m'ouvrir sur mes difficultés ?

Le bégaiement a certainement eu des impacts négatifs sur plusieurs sphères de ma vie mais le plus important est que ça m'a aidé à devenir une meilleure personne.

À vous de découvrir, si vous en avez l'occasion, ce que le bégaiement peut vous révéler...

- David, membre de l'ABC -



BÉGAIEMENT ET SANTÉ MENTALE

**Parlons-en!**