

Mon bégaiement fait partie de mon quotidien. Impossible pour moi de l'ignorer car pas mal toutes mes interactions sont affectées. En revanche, très rarement, il m'empêche d'accomplir ce que je veux.

En revanche, certaines journées, je me sens "moins hot" disons. Pour moi, le plus difficile est lorsque qu'on me demande de mentionner mes informations personnelles comme mon adresse, mon numéro de téléphone. Il y a des époques où je l'annonce d'emblée, d'autres où je me dis que ce sera différent cette fois-ci. L'annoncer, c'est s'avouer vaincue en partant.

Le plus dur psychologiquement pour moi, c'est le rire nerveux quasi systématique des gens quand je bloque (en personne ou au téléphone) Parfois très dur de passer outre et ça peut affecter mon humeur quelques minutes malheureusement.

J'ai fait quelques séances d'orthophonie qui m'ont permis d'acquérir certains trucs mais le bégaiement fluctue tellement que c'est difficile d'avoir une seule technique et de s'y fier.

Ne jamais y arriver à 100%, toujours devoir user de mécanismes pour réussir à être le plus fluide possible, c'est épuisant.

- Murielle, membre de l'ABC -

BÉGAIEMENT ET SANTÉ MENTALE

Parlons-en!