

## Mai, mois de la communication

# MOIS DE LA COMMUNICATION

À l'occasion du Mois de la communication, qui a lieu chaque année en mai, l'Association bégaiement communication (ABC) et l'Association des jeunes bégues du Québec (AJBQ) ont organisé, pour la première fois, une campagne de sensibilisation sous forme de concours.

Les deux organismes ont en effet invité les personnes touchées par le bégaiement à partager leur histoire en soumettant du contenu de sensibilisation. Tous étaient les bienvenus à participer : adultes ou enfants qui bégaiant, parents, proches, amis ou encore orthophonistes. Nous avons donné carte blanche aux participants : ils pouvaient soumettre un témoignage, une citation, une œuvre d'art, un dessin, un poème ou encore une vidéo. Pour chaque contenu soumis, nous avons créé des visuels mettant à l'honneur le participant et son partage.

Ainsi, durant le mois de mai, l'ABC et l'AJBQ ont mené une vaste campagne de sensibilisation en diffusant ces visuels sur leurs réseaux sociaux (Facebook, Instagram et Twitter, principalement). Pour l'ABC, ce fut aussi l'occasion de se faire connaître davantage dans l'espace numérique.

Nous avons fait d'une pierre deux coups en augmentant notre nombre d'abonnés et de « j'aime », ce qui contribue à faire connaître le bégaiement. Assurément, les messages inspirants des participants ont su toucher et sensibiliser le public, comme en témoignage les nombreux commentaires positifs reçus.

Des prix de participation ont aussi été tirés parmi les personnes ayant soumis du contenu, notamment des exemplaires des livres *Bégayer, c'est cool : conseils pour survivre dans un monde pressé* de Daniele Rossi, *Les aventures d'une superhéroïne du bégaiement* de Kim Block, *Je bégaié... laissez-moi parler ! Bien vivre avec le bégaiement* de l'orthophoniste Agathe Tupula Kabola ainsi que des articles promotionnels tels que des gourdes et des chandails molletonnés à l'effigie de l'AJBQ.

Cette campagne de sensibilisation a vu le jour initialement grâce à Anne Moïse-Richard, orthophoniste. Nous la remercions de nous avoir proposé cette merveilleuse idée et d'avoir contribué à la mise en place du concours. Un gros merci aussi à l'AJBQ de s'être lancée avec nous dans ce beau projet. Lorsque nous avons commencé à parler de la possibilité d'organiser ce concours, le mois d'avril était déjà bien entamé. Mais chacun a réagi rapidement et mis la main à la pâte pour rendre cette campagne de sensibilisation possible.

Nous sommes heureux de constater le succès de cette initiative. Vous avez été nombreux à vous mobiliser pour partager votre histoire et faire entendre votre voix. MERCI ! Ce que vous avez à dire est tellement important, et chacun de vous contribue à créer un monde sensibilisé au bégaiement.



### 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 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.



### Association bégaiement communication

6970, Christophe-Colomb, Bureau 203, Montréal, Québec, Canada H2S 2H5

Téléphone : 514 273-1427 / sans frais : 1 833 310-1042 / courriel : info@abcbeaucoup.com  
www.abcbeaucoup.com / f abcbeaucoup1 / @ABCbeaucoup

Organisme de charité #120278609 RR0001

### Administrateurs 2020 / 2021

Président Jean-François Leblanc / Vice-Présidentes Florence Choquette, Myriam Fauteux  
Secrétaire Audrey Bigras, Trésorier Raymond Milan

## MOIS DE COMMUNICATION

Par manque d'espace, nous ne pouvons malheureusement publier tous les visuels dans le *Communiquer*. Nous vous invitons plutôt à les découvrir dans la nouvelle section « Témoignage » de notre site Web. Rendez-vous au [abcbeaielement.com](http://abcbeaielement.com) dès maintenant pour la visiter !



Notez que notre site Web est actuellement en refonte. La galerie de témoignages actuelle est donc temporaire. Un espace « témoignage » optimisé et actualisé sera accessible sous peu sur notre nouveau site Web. Restez à l'affût !

**GENEVIÈVE  
LAMOUREUX**  
Agente communautaire

## Journée-rencontre annuelle de l'ABC

La journée-rencontre 2020 de l'ABC aura lieu le samedi 17 octobre à l'Hôtel de l'ITHQ. Rappelons que notre journée-rencontre de l'an passé a eu lieu à cet endroit, et que la décision d'y retourner cette année a été presque unanime, tant du côté des administrateurs qu'à en juger par la rétroaction des personnes présentes l'an passé. Le programme de la journée en phase avancée de préparation ; les conférenciers et ateliers sont confirmés. Par contre, nous sommes conscients du fait que la situation de santé publique face à la pandémie de la COVID-19 pourrait chambouler nos plans. Pour l'instant, nous tenons pour acquis que la journée-rencontre aura lieu comme prévu. Dans l'éventualité où la situation de santé publique empêcherait tout regroupement ou réunion en personne, soyez assurés que l'ABC vous informera de ses décisions le plus rapidement possible. Tous les scénarios sont sur la table, y compris l'organisation d'une journée-rencontre virtuelle comme l'envisage la NSA pour son congrès annuel. D'ici là, on se croise les doigts, on se lave les mains, on garde ses distances avec les autres, et on porte un masque lorsqu'on va dans des endroits publics.

**JEAN-FRANÇOIS LEBLANC**  
Président du conseil d'administration de l'ABC



## Retour sur l'assemblée générale annuelle

L'assemblée générale annuelle de l'ABC a eu lieu le samedi 9 mai dernier de 10 h à 13 h. COVID-19 oblige, la réunion a eu lieu par vidéoconférence en utilisant la plateforme Skype. Sur le plan technique, pas d'anicroche majeure, et toutes les personnes présentes ont été en mesure de suivre et de participer à la réunion. Incidemment, côté participation, ce fut un succès : 15 personnes se sont jointes à la réunion, ce qui est nettement plus élevé que par les années passées, alors que nos assemblées générales annuelles avaient lieu en personne à nos locaux de Montréal. Les administrateurs prennent bonne note de ce succès de participation, de telle sorte que la possibilité de joindre nos futures assemblées générales annuelles par vidéoconférence, en particulier pour nos membres de l'extérieur de la grande région de Montréal, sera certainement examinée avec attention.

L'assemblée générale annuelle est l'occasion pour les administrateurs de présenter un rapport des activités et projets réalisés, poursuivis et lancés au cours de la dernière année. Les états financiers vérifiés par un comptable sont également soumis à l'assemblée. À ce sujet, notre demande de subvention au Programme de soutien aux organismes communautaires (PSOC) du Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a été un succès, de telle sorte que notre budget pour l'année en cours est substantiellement plus élevé que par les années passées. C'est de bon augure, dans le contexte où l'ABC a plusieurs projets sur sa table à dessin, dont entre autres la préparation du congrès international sur le bégaiement et bredouillement qui aura lieu à Montréal en 2021. Les participants ont pu également prendre connaissance de l'état d'avancement du plan stratégique 2016-2021. Ce plan quinquennal arrivant à échéance l'an prochain, on doit s'attendre à ce que les futurs administrateurs amorcent un processus de réflexion qui alimentera les grandes orientations d'un prochain plan

stratégique. Le bilan global de la dernière année a été à la hauteur des attentes des personnes présentes, qui ont approuvé les actes des administrateurs.

Rappelons que Geneviève Lamoureux avait remis sa démission au conseil d'administration en février dernier, pour occuper un poste rémunéré à temps partiel à l'ABC. Suite à cette décision, le conseil d'administration a convenu de compléter l'année financière à quatre administrateurs jusqu'à l'assemblée générale annuelle, qui devait donc élire cinq administrateurs pour l'année 2020-2021. Les quatre administrateurs en poste se sont portés candidats à l'élection, et deux nouveaux membres ont soumis leur candidature. Comme il y avait six candidats pour cinq postes, un vote secret a eu lieu. Au terme de ce processus, les quatre administrateurs qui ont complété l'année 2019-2020 ont été réélus, et Florence Choquette a été élue pour occuper le cinquième poste d'administrateur. Le conseil d'administration est enthousiaste d'accueillir Florence, une jeune étudiante universitaire en adaptation scolaire au secondaire (voir son mot de présentation dans le présent numéro). Florence a des idées de projets, elle est dynamique, et du sang neuf dans une organisation, c'est toujours une bonne chose ! Bienvenue Florence !

Les cinq postes d'administrateurs se répartissent comme suit :

- **Jean-François Leblanc** occupera le poste de président
- **Florence Choquette** occupera l'un des deux postes de vice-présidente
- **Myriam Fauteux** occupera l'un des deux postes de vice-présidente
- **Raymond Milan** occupera le poste de trésorier
- **Audrey Bigras** occupera le poste de secrétaire

**JEAN-FRANÇOIS LEBLANC**  
Président du conseil d'administration de l'ABC

## Allocation de voyage pour participer au congrès de la *National Stuttering Association* (NSA) : ce n'est que partie remise!

C'est avec un pincement au cœur que nous avons appris, le 14 avril dernier, que le congrès de la NSA qui devait avoir lieu à Newport Beach, Californie, en juillet de cette année était annulé en raison de la pandémie de la COVID-19. À peine quelques jours avant cette annonce, nous avions lancé un concours d'allocation de voyage pour permettre à deux de nos membres de participer à cet événement majeur. Malheureusement, nous n'avons eu d'autre choix que d'annuler ce concours. Le conseil d'administration n'a pas exclu la possibilité d'offrir non pas deux, mais quatre allocations de voyage pour l'an prochain. Cela dépendra bien entendu des budgets et du contexte de santé publique. La destination du congrès de la NSA en 2021 n'a pas été dévoilée, mais on sait d'ores et déjà que le congrès de 2022 aura lieu à Newport Beach, au même hôtel où devait avoir lieu le congrès de cette année. Par ailleurs, sachant que Montréal accueillera également un congrès majeur en 2021, l'ABC jongle avec l'idée d'offrir sur une base compétitive des allocations permettant d'éponger une partie des frais d'inscription au congrès et d'hôtel pour ses membres de l'extérieur de Montréal. À suivre...

Toutefois, la NSA organise un événement virtuel comme solution de rechange à son congrès annuel. Ce congrès en ligne aura lieu du 7 au 10 juillet prochain. Des détails quant à la programmation et aux modalités de cet événement sont accessibles sur le site internet (<https://westutter.org>) et la page Facebook de la NSA (<https://www.facebook.com/WeStutter>).

## Congrès international conjoint sur le bégaiement et le bredouillement

Pas de nouvelles officielles à annoncer à ce stade-ci, sinon pour dire que la planification avance, et que des annonces sont prévues d'ici peu. Étant donné sa responsabilité financière dans l'organisation de ce congrès, l'*International Fluency Association* a préséance lorsque vient le temps de faire des annonces officielles. Entre les parutions du « Communiquer », l'ABC diffusera les annonces officielles par le biais d'infolettres diffusées par courriel et ses médias sociaux (Facebook, Twitter, et Instagram). Gardez un œil sur vos comptes de courriels et de médias sociaux!

**JEAN-FRANÇOIS LEBLANC**  
Président du conseil d'administration de l'ABC

## Bonjour chers membres,

Je me présente car j'ai été nouvellement élue vice-présidente au conseil d'administration de l'ABC le 9 mai 2020. J'étais membre de l'ABC depuis décembre 2019 et je me suis tout de suite bien entendue avec toute l'équipe. J'étais présente aussi au souper post-fêtes de l'ABC au restaurant Les 3 Brasseurs. C'est avec un grand plaisir que je débute cette aventure. Dans mes projets, j'aimerais intégrer le théâtre et les jeux de société à l'ABC, ainsi que contribuer aux autres projets de l'ABC.

À propos de moi, je suis quelqu'un de plutôt tranquille et j'étudie en enseignement en adaptation scolaire au secondaire pour devenir enseignante. Mon bégaiement est plutôt léger, mais est pire quand je suis dans un environnement bruyant ou avec un grand groupe de personnes, par exemple dans mes cours à l'université. C'est un défi parfois de m'exprimer devant une classe en suppléance ou en stage, mais pour l'instant je persévère dans mes études en enseignement et j'encourage tout le monde à persévérer dans ce qu'ils aiment.

Au plaisir de vous connaître,

**FLORENCE CHOQUETTE**  
Vice-présidente du conseil d'administration

## Compte-rendu de la rencontre de soutien avec Judith Labonté

Le 23 avril dernier, à l'occasion d'une rencontre de soutien en ligne, l'ABC a eu le plaisir d'accueillir Judith Labonté, orthophoniste et formatrice. Judith était présente afin de répondre aux questions que les membres de l'ABC ou du grand public pouvaient avoir au sujet du bégaiement. Le concept était simple. Les membres étaient invités à faire parvenir les questions sur le bégaiement, au cours des journées et semaines précédant l'événement, et Judith répondait pendant la rencontre. Inutile de dire que la formule a été un grand succès!

Voici un bref compte-rendu de cette rencontre et des questions qui ont été posées.

### Quelles sont les différentes sortes de bégaiement ?

Il existe deux grandes classes de bégaiement. Le type de bégaiement le plus commun est le bégaiement développemental, soit le bégaiement qui apparaît naturellement lors de l'enfance, généralement avant l'âge de cinq ans. La deuxième classe de bégaiement est le bégaiement acquis, qui apparaît à l'âge adulte, ce qui est beaucoup moins fréquent. Cette catégorie inclut notamment : le bégaiement neurogénique (acquis, par exemple suite à un accident vasculaire cérébral, un traumatisme crânien, une tumeur ou une maladie dégénérative telle que le Parkinson), le bégaiement psychogénique (lié à un traumatisme émotionnel important), le bégaiement induit par médication, et le bégaiement occulte ou idiopathique (qui arrive et qui repart). ▶



## Quelles sont les causes du bégaiement ?

Les causes du bégaiement sont multifactorielles... et complexes. Les données scientifiques démontrent que ce trouble neurodéveloppemental possède une composante génétique. Souvent, les personnes qui bégaiant ont une prédisposition génétique : il n'est pas rare, par exemple, que l'un ou plusieurs membres de leur famille bégaiant également, ou peuvent dans certains cas présenter un autre type de trouble (ex. : trouble du langage). Chez une personne qui bégaiant, la coordination et la planification des muscles des différents organes impliqués dans la parole (respiration, muscles, cordes vocales, etc.) ne se feraient pas aussi naturellement, contrairement à une personne « non-bègue ».

Quand on parle de causes multifactorielles, on pense que le développement du bégaiement serait lié à différents aspects chez l'enfant (habiletés sensorielles et motrices de la parole, tempérament et réactivité émotionnelle, etc.) en interaction avec l'environnement dans lequel il grandit (décalage entre les habiletés langagières de l'enfant et les demandes élevées du milieu, réactions des autres, etc.). Il est également de plus en plus reconnu que l'épigénétique pourrait jouer un rôle dans le développement du bégaiement. De manière simple, la personne naît avec un code génétique qui ne changera pas, mais en fonction des expériences vécues à travers le temps, certains gènes s'exprimeront (le bégaiement apparaît) ou non (le bégaiement n'apparaît pas).

En gros, le bégaiement n'est pas causé par les conséquences d'un traumatisme d'enfance, le mimétisme ou une hypersensibilité, contrairement aux clichés reçus, et n'est pas de la faute des parents.

## Quelles sont les types de thérapie reconnus scientifiquement pour les adultes qui bégaiant ?

Les méthodes basées sur le façonnement de la fluidité ou la restructuration de la parole, telles que le programme Camperdown, sont souvent utilisées en orthophonie auprès de la clientèle adolescente et adulte. Cette technique consiste à changer la manière dont on parle, en étirant les mots ou les sons, tout en maintenant une parole avec très peu ou sans bégaiement. Cette méthode peut être très intéressante pour plusieurs adultes qui bégaiant. Cependant, certains inconvénients peuvent survenir, tels qu'une

difficulté à maintenir les stratégies dans la vie quotidienne et une parole qui peut paraître moins naturelle de manière occasionnelle.

Ensuite, les techniques de modification du bégaiement, comme le bégaiement volontaire, peuvent aussi être employées. Elles permettent à l'adulte qui bégaiant de conserver une parole relativement naturelle et spontanée, et de bégayer de façon plus libre.

D'autre part, il existe des méthodes basées sur le conditionnement opérant (renforcer ou récompenser les comportements « désirables », par exemple, un moment de fluidité dans la parole). Concrètement, un parent pourrait dire à son enfant une phrase encourageante du type « Bravo ! Ta parole glisse bien ! ». Cette approche, reconnue scientifiquement chez les enfants, est toutefois moins pertinente pour les adultes qui bégaiant. Pour un adulte, on peut parler notamment du *self-imposed time-out*, dans lequel la personne fait une courte pause après un moment de bégaiement.

Il existe également d'autres approches utilisées en orthophonie, inspirées des thérapies cognitivo-comportementales et d'acceptation et d'engagement. Ces approches peuvent aider la personne à mieux se sentir quand elle parle, à s'exprimer davantage et à avoir davantage confiance en elle en tant que locutrice.

Le travail de l'orthophoniste consiste à bien évaluer les besoins du client, et ensuite, discuter des options possibles. Ultimement, c'est le client qui choisit la meilleure approche pour lui.

Finalement, les méthodes-témoignages proposées par une seule personne qui n'est pas orthophoniste (pensons notamment aux fameux « anciens bègues » qui proposent leur méthode dans un livre ou sur internet) ne sont pas validées par les études scientifiques.

## Pourquoi bégaiant-on fréquemment sur notre prénom ?

Notre corps se rappelle des expériences vécues. Par exemple, si je bégaiant en disant « Je m'appelle Au-Audrey » ou que j'ai de la difficulté à prononcer mon prénom, cela risque de générer encore plus de stress et d'appréhension les prochaines fois que je devrai me présenter.

D'autre part, notre prénom nous appartient, et ce, pour la vie. Certaines personnes qui bégaiant peuvent avoir tendance à trouver des synonymes pour changer les mots contenant des sons plus difficiles à prononcer. Ce qui est difficile, voire impossible à faire pour notre prénom. Surtout dans un contexte sérieux...

## Existe-il un médicament qui peut atténuer ou faire disparaître le bégaiement ?

Durant les années 2000, certains essais cliniques ont été effectués chez les adultes qui ont un bégaiement développemental, avec différentes médications de type antipsychotique utilisées notamment pour le traitement de la schizophrénie : Olanzapine (Zyprexa), Rispéridone (Risperdal), Halopéridol (Haldol). Les résultats n'étaient pas concluants et les effets secondaires étaient souvent trop importants. D'autres essais ont été réalisés en 2006 avec le Pagoclon, utilisé pour traiter les troubles d'anxiété, ce qui avait fait grand bruit à l'époque dans la communauté bègue. Toutefois, les études cliniques ont été cessées en 2011 par la compagnie pharmaceutique : Des études auraient été menées dans les dernières années pour de nombreux autres agents pharmacologiques (ex. : Ecopipam, Asenapine, etc.), mais qui ne seraient pas suffisantes en termes de quantité et de qualité méthodologique pour établir des balises claires.

Ainsi, à ce jour, il n'existe donc pas encore de preuve scientifique pour une médication efficace et approuvée par les autorités en santé publique pour diminuer le bégaiement.

## Pourquoi certaines personnes bégaiant davantage lorsqu'elles se trouvent dans un environnement bruyant ?

Il arrive que certaines personnes qui bégaiant voient leur bégaiement accentué lorsqu'elles parlent dans un endroit comportant du bruit en arrière-plan (ex. : métro, restaurant, rue animée, etc.). C'est mon cas. Ceci pourrait être dû, selon Judith, à une surcharge cérébrale causée par le bruit et les stimuli environnementaux qui viennent distraire la personne de la conversation, ce qui fait beaucoup de choses à gérer ! Cela pourrait être également un phénomène « appris » avec le temps, tel que bégayer sur son prénom. Certaines personnes bègues, toutefois, rapportent l'effet inverse et bégaiant moins dans ce type d'environnement. Quand on parle de complexité...

Au nom de l'ABC, merci à Judith pour son implication lors de cette rencontre de soutien, et merci aux nombreux participants qui ont nourri cette discussion intéressante par leurs questions.

**AUDREY BIGRAS**  
secrétaire du conseil d'administration de l'ABC  
avec la collaboration de  
**JUDITH LABONTÉ**

## Appréciation / critique / retour de lecture

## Le bégaiement : une différence, et non un défaut

Référence : Campbell, P., Constantino, C., & Simpson, S. (Eds.). (2019). *Stammering Pride and Prejudice: Difference not Defect*. Albury, UK : J & R Press Ltd (non traduit).

J'ai découvert le livre *Stammering Pride and Prejudice* en novembre 2019 au congrès international annuel de l'American Speech-Language-Hearing Association (ASHA), en Floride. Fraîchement sorti sur les tablettes en septembre 2019, il m'intriguait beaucoup : quelles discussions il suscitait chez les présentateurs du congrès et entre les congressistes ! J'ai eu le bonheur dans les semaines suivant mon retour de me plonger dans cet ouvrage audacieux, diversifié, inspirant. Les idées véhiculées dans le livre sont franchement nécessaires, à mon avis, et suivent un courant de pensée présent dans le domaine depuis plusieurs années, s'orientant vers une définition différente du bégaiement.

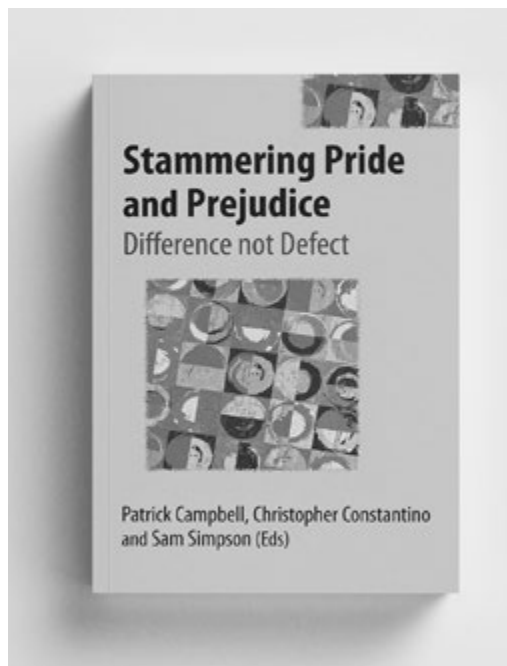
## Les éditeurs

Patrick Campbell, adulte qui bégaie, est médecin à Cambridge, Angleterre. Il s'intéresse aux stigmates personnels et publics, c.-à-d. créés par la société, qui conduiraient la personne qui bégaie (PQB) à vivre des incapacités dans sa vie quotidienne. Il explore également la façon dont ce processus insidieux peut être modifié, entre autres, en reconnaissant la valeur positive du bégaiement. Christopher Constantino est orthophoniste et assistant professeur à la Florida State University à Tallahassee. Ses domaines de recherche concernent principalement les interactions entre la culture, la société et le bégaiement vécu chez la personne.

Sam Simpson est orthophoniste, formatrice et conseillère spécialisée en relation d'aide. Elle travaille depuis plus de 20 ans avec les gens qui bégaient, en banlieue de Londres, en Angleterre. Elle serait une des premières orthophonistes à avoir encouragé le modèle social du bégaiement (voir la section « Le modèle social du handicap », plus loin dans le présent article), et des mouvements plus « activistes » tel que *Stammering Pride*<sup>1</sup>.

## De quoi parle ce livre ?

Ce livre est une invitation à repenser et à redessiner notre vision des disfluidités de la parole, du bégaiement. Il vise une compréhension du bégaiement chez l'individu plus profonde, plus douce, plus vraie. Un large éventail de témoignages et d'opinions diverses et nuancées est proposé. Au fil de la lecture, nous allons à la rencontre de diverses personnes qui bégaient : un médecin, une jeune femme atteinte de paralysie cérébrale, des artistes, des orthophonistes. Nous y faisons également la rencontre d'une mère dont l'enfant bégaie, et d'activistes et défenseurs qui soutiennent que la vision du bégaiement en tant que pathologie contribuerait au problème. L'ensemble de cet ouvrage nous amène à nous questionner : et si on cessait de concevoir le bégaiement comme



une pathologie qui diffère de la norme pour plutôt le considérer sous de nouveaux angles, plus positifs ?

## À qui le livre s'adresse-t-il ?

Aux gens qui bégaient, mais également à tous ceux et celles qui ne bégaient pas et qui sont intéressés par le bégaiement.

D'un côté de la médaille, les préjugés existent (*prejudice*)

Dans la société, le bégaiement serait typiquement critiqué et perçu comme étant négatif (la personne « ne parle pas bien »). La parole bégayée n'aurait pas toujours sa place dans une société où tout va vite, où la fluidité est reine. La parole telle qu'on la valorise actuellement serait efficace, claire, transactionnelle. On aime avoir le contrôle sur tout, même sur l'échange communicationnel. Avoir à attendre que son interlocuteur termine un moment de bégaiement en conversation est déconcertant, car cela ne se passe pas comme on le voudrait. Certains auraient par conséquent tendance à terminer la phrase qui est restée en suspens.

la phrase qui est restée en suspens.

Des jugements existeraient également face à la personne qui bégaie (PQB), qui peut être perçue comme étant faible, moins confiante, moins compétente qu'une personne fluide. Malheureusement, peu de modèles positifs existent dans les médias grand public ; pensons à cette habitude que nous avons de réenregistrer un discours s'il contient des disfluidités, ou au lecteur de nouvelles qui s'excuse de ses disfluidités. Avant les films *Rocket Science* et *The King's Speech*, il n'était pas rare, à la télévision ou au cinéma, que les personnages présentant un bégaiement soient dépeints d'une manière caricaturale, voire abrutissante.

Il existe différentes situations d'exclusion pour les personnes qui bégaient, plus ou moins flagrantes, allant du défi bien personnel de se faire comprendre par les systèmes de reconnaissance vocale, omniprésents dans nos vies, à la discrimination plus ouverte d'un enfant qui fait rire de son bégaiement par des pairs à l'école.

De l'autre côté de la médaille, les fiertés sont bien présentes (*pride*)

Ce livre vise entre autres à déboulonner ce stéréotype de négativité en apportant une vision différente, nuancée et positive du bégaiement, en lui redonnant sa juste valeur. Nous vivons au sein d'une société qui commence à comprendre que la différence n'est pas un défaut. Le bégaiement permettrait d'apporter des valeurs distinctes à la communication : passion, désobéissance, curiosité. Comprendre que le bégaiement pourrait également apporter de la spontanéité, de l'intimité, de la vulnérabilité à l'échange. Bégayer devant l'autre implique de montrer sa vulnérabilité, et de faire confiance à l'autre, à son ouverture et à sa capacité de se présenter lui aussi sans masque, sans artifice, sous

1. Les termes *Stammering Pride*, *Stuttering Pride*, *Dysfluency Pride* font état d'un mouvement grandissant dans les dernières années au sein des communautés des PQB à travers le monde, qui revendiquent leur droit de bégayer. Pour davantage d'informations : <https://stamma.org/your-voice/what-if-we-fight-our-right-stammer>

son vrai jour. Il est précieux de prendre le temps de réellement connecter avec l'autre et de l'écouter avec attention.

### Quelque part entre les deux...

Nous pouvons choisir de quelle façon nous souhaitons percevoir le bégaiement : en adoptant la représentation négative et malheureusement encore dominante en société, ou en nous le figurant plutôt comme une façon unique et tout autant estimable de parler. C'est en accordant d'abord soi-même de la valeur à son bégaiement qu'un changement positif pourra ultérieurement s'observer dans la perception qu'en ont les autres.

Ceci ne veut pas dire nécessairement que le bégaiement est un jardin de roses. Il peut parfois être une malédiction. Une nuisance. Mais, d'autres fois, un cadeau. Et parfois aussi, peut-être, tout ça en même temps.

**L'expérience vécue par la personne qui bégaie est complexe, mouvante, contradictoire par moments : elle est profondément humaine.**

### Le modèle social du handicap

Ce modèle, qui revient fréquemment dans le livre, propose que le handicap est créé non pas en fonction de la condition médicale de la personne, mais en raison des attitudes et des structures d'une société. L'incapacité est un processus dynamique, et non une caractéristique inhérente de l'individu. Une incapacité est vécue lorsqu'une personne ne peut participer pleinement en société en raison d'un décalage entre son corps et l'environnement autour d'elle. Par exemple, une personne en chaise roulante sera handicapée devant un escalier pour accéder au 2<sup>e</sup> étage, mais moins devant un ascenseur. Les PQB n'ont pas besoin de rampe d'accès, cependant, elles ont besoin que la société soit prête à écouter et à respecter leurs disfluidités. C'est un droit humain de base.

Les attitudes négatives des gens qui ne bégaient pas peuvent être communiquées de multiples façons subtiles (ex. : regard, silence, absence de contact visuel) et moins subtiles (ex. : commentaire, raillerie). La société, d'une façon ou d'une autre, reflèterait le message suivant : « ne bégaie pas ». Et la réponse des gens qui bégaient est compréhensible : ils essaient de ne pas bégayer.

## Serait-ce possible que le problème finalement, ne réside pas tant dans le bégaiement lui-même que dans la réaction de la société à son égard ?

Le vocabulaire utilisé aussi peut jouer un rôle dans ce stigmate, ce préjugé de société. Dire que quelqu'un est « atteint » de bégaiement, « souffre » de bégaiement, ou au contraire est arrivé à « surmonter », à « combattre », à « guérir » son bégaiement reflète une connotation d'oppression. Ceci peut paraître subtil, mais contribuerait considérablement à la vision négative du bégaiement dans la société. Ceci implique également que la PQB qui ne « surmonte » pas son bégaiement serait plus faible, qu'elle manquerait de force, de puissance, de pouvoir. Ce vocabulaire quasi militaire réduirait les PQB en perdants face à ce combat, contre lequel elles sont incapables de gagner. Ce langage populaire péjoratif toucherait insidieusement la PQB, car, avec le temps, elle internaliserait ce message pour sa propre parole, un processus dit **d'auto-stigmatisation**.

Ce processus se déroulerait en 3 phases. Voici un exemple donné par Patrick Campbell, un des éditeurs :

**1- Prise de conscience** : l'individu prend conscience tout d'abord qu'il existe un stéréotype à propos de sa condition (ex. : j'ai constaté que la société pense que le médecin qui bégaie fait preuve d'une faiblesse).

**2- Adoption du stéréotype** : à la longue, l'individu en vient à être d'accord avec le stéréotype (ex. : j'ai commencé à croire que le bégaiement était un signe de faiblesse chez un médecin).

**3- Application du stéréotype à soi-même** : finalement, il en arrive à appliquer le stéréotype à lui-même (ex. : je pense que je n'arriverais pas à être un bon médecin si je bégaie).

Les conséquences de l'auto-stigmatisation sont importantes et multiples : la personne se retient de parler, évite les mots qui risquent d'être bégayés, s'implique peu dans les projets qui demandent à parler beaucoup, etc. Au bout du compte, la personne cache une partie d'elle-même et qu'elle ne veut pas que les autres voient.

Heureusement, les gens qui bégaient et leurs alliés sont plus forts que ce cercle vicieux de stigmatisation.

## Rester soi-même dans un monde qui tente constamment de te changer est le plus grand accomplissement.

– Ralph Waldo Emerson

Plusieurs textes du livre encouragent à agir ensemble, à bâtir une communauté qui porterait ce message, pour faire changer la société et les comportements dans la population générale. Chacun doit promouvoir cette vision : PQB, parents, enseignants, orthophonistes. La parole bégayée existe, c'est comme ça. Et ce n'est pas mauvais. Il ne s'agit pas non plus de dire que les PQB sont des superhéros qui surmontent l'adversité à tout prix. Les gens qui bégaient ont juste besoin d'être acceptés en étant eux-mêmes, avec leur parole bégayée. Cette dernière devrait être incluse dans la société comme moyen de communication valable et équivalent à la parole fluide.

### Et l'orthophonie ?

On y aborde également des opinions différentes sur la place qu'occupe l'orthophonie avec les gens qui bégaient. Certains désapprouvent complètement le travail de l'orthophoniste pour différentes raisons. Certains ont vécu des expériences très désagréables en clinique, comme tenter de « contrôler » en vain le bégaiement en utilisant des stratégies de fluidité semaine après semaine, et se sentir incapables de réussir face aux demandes incessantes des parents et de l'orthophoniste. Certains témoignages, au contraire, reflètent que l'orthophoniste fut la seule personne qui leur a permis de parler du bégaiement, de s'ouvrir, de prendre confiance et de mieux vivre avec le bégaiement. Comme le dit bien Rachel Everard, orthophoniste britannique qui bégaie : « la clé est d'enseigner aux gens qui bégaient les différentes écoles de pensées concernant le bégaiement, et comment leurs idées reflètent la thérapie offerte. Les gens qui bégaient peuvent faire des choix éclairés sur ce qu'ils désirent apprendre et acquérir en thérapie, et décider s'ils ont besoin de thérapie ou non ». Les orthophonistes espèrent donner aux gens qui bégaient la permission d'être qui ils veulent. Tous les choix sont bons.

### En conclusion

Ce livre fait état d'un très large spectre de croyances, d'opinions, et d'expériences vécues chez les PQB. J'ose croire qu'au Québec, notre vision en tant que société du bégaiement n'est pas si négative que celle dépeinte par certains textes dans le livre. Suis-je trop naïve ? Dans tous les cas, je crois fortement que nous allons dans la bonne direction en continuant à bâtir une communauté qui bégaie, forte et fière.

**JUDITH LABONTÉ, M.P.O.**  
orthophoniste

\*\*Un merci tout spécial à Julie Marcotte, orthophoniste, pour sa relecture minutieuse.

## FAQ – foire aux questions



La section foire aux questions (FAQ) en lien avec le bégaiement est née suite à l'atelier sur les *Fake news et le bégaiement* de la journée-conférence 2019 de l'ABC. En tant qu'orthophoniste auprès de personnes qui bégaiement, il me fera plaisir de répondre à vos questions lors des publications du *Communiquer* avec de l'information à jour et rigoureusement vérifiée. Le but de la FAQ étant d'informer, les informations transmises ne constituent pas des opinions personnelles.

**Question : Est-ce vrai qu'un adulte peut commencer à bégayer suite à un accident ?**

**VRAI.** Tout d'abord, il serait intéressant d'obtenir plus d'informations au sujet de l'accident, notamment s'il y a eu des diagnostics médicaux posés suite à l'événement (ex. : traumatisme craniocérébral).

Dans le cas présent, il semble tout de même intéressant de considérer les hypothèses de bégaiement neurologique acquis et de bégaiement psychologique. En effet, le début d'apparition du bégaiement est survenu soudainement à l'âge adulte et est associé à un accident qui peut avoir causé des dommages neurologiques et/ou constitué un événement psychologique traumatique. Il faut toutefois faire attention à

ce qu'il s'agisse réellement de bégaiement, et que les disfluidités<sup>1</sup> suite à l'accident ne soient pas causées plutôt par des problèmes de mémoire ou de langage. Un impact au cerveau peut avoir au moins comme conséquence temporaire des disfluidités.

Le bégaiement neurologique acquis et le bégaiement psychologique demeurent néanmoins des troubles de la fluidité peu fréquents. Ils se distinguent du bégaiement développemental<sup>2</sup> au niveau des causes, des manifestations au niveau de la parole, du traitement et des émotions vécues par rapport à la communication.

Vous avez une question ? Merci de la faire parvenir à l'adresse courriel suivante : [info@abcbegeaiement.com](mailto:info@abcbegeaiement.com)

Au plaisir de vous lire,

**STÉPHANIE G. VACHON, M.P.O.**  
Orthophoniste en centre de réadaptation (équipes bégaiement et langage)  
et membre de l'ABC

Sources : GUITAR, B. (2014). *Stuttering: An Integrated Approach to Its Nature and Treatment* (4<sup>e</sup> éd.). Lippincott Williams & Wilkins. Beausoleil, N. (2014, hiver). ORA - 3557 Évaluation du bégaiement [notes de cours].

1. Disfluidités : Il s'agit d'interruptions survenant dans la parole. Elles peuvent être typiques du bégaiement (blocage, prolongement audible, répétition de parties de mots, répétition de mots d'une syllabe) ou normales. Dans ce dernier cas, on parle alors d'autres disfluidités (interjections comme heu, ben, tsé, révision de phrases, répétitions d'une partie de phrase, répétition de mots de plusieurs syllabes). Ces autres disfluidités sont produites chez la majorité des locuteurs et sont peu fréquentes.
2. Bégaiement développemental : La majorité des personnes qui bégaiement présente un bégaiement développemental. Il apparaît généralement entre 2 et 5 ans, mais peut aussi apparaître durant l'âge scolaire. La cause est neurophysiologique, c'est-à-dire reliée au fonctionnement du cerveau.

## Interactions entre le rythme et la parole

Bonjour chère communauté de l'ABC !

Je me nomme Mathieu Plamondon et je suis diplômé depuis mars 2019 de la maîtrise en psychologie de l'Université Laval. Certains membres m'ont peut-être vu lors de la dernière journée-rencontre annuelle, qui a eu lieu en octobre 2019, au cours de laquelle j'ai eu la chance de présenter brièvement les résultats de mon mémoire de maîtrise. De plus, j'y étais aussi mandaté pour dresser un portrait général des dernières avancées scientifiques sur le sujet du trouble de la parole du bégaiement. Je remercie à nouveau l'ABC de cette opportunité, et j'en profite pour mentionner que j'ai eu un plaisir fou à monter et à effectuer les recherches préalables à cette présentation. Celle-ci restera une étape forte de mon aboutissement scolaire !

Pourvu d'une curiosité sans fin lorsqu'un sujet me passionne, et d'autant plus quand celui-ci me touche spécifiquement, j'ai décidé d'utiliser mon parcours aux études supérieures pour explorer quelques-unes de mes interrogations en lien avec le mystérieux trouble de la parole du bégaiement. Étant un amoureux de la musique et un joueur amateur passionné

de guitare, je me suis toujours questionné sur les interactions entre le rythme et la parole. Vivant moi-même les bienfaits que

peut engendrer le rythme sur le discours en fournissant une certaine structure établie, je remarque également à quel point tout le



Image par William Iven, Pixabay

fonctionnement physique/oral est bouleversé et se désorganise rythmiquement lors de mes épisodes de bégaiement. Ma respiration s'accélère et s'estompe selon des intervalles irréguliers. Les mots se bousculent et le débit vocal qui en résulte n'est pas toujours constant, et souvent saccadé.

Suite aux multiples discussions avec mon directeur de recherche, monsieur Simon Grondin, chercheur et spécialiste du temps sous l'angle psychophysique/psychologique, j'ai alors décidé d'orienter ma recherche vers cette question : la perception et la production d'un rythme donné peuvent-elles être influencées ou non par le trouble de la parole du bégaiement ? Pour résumer sommairement les constats qui ressortent de cette démarche scientifique, j'affirmerais que la question du rythme chez les personnes bégues comporte beaucoup d'interactions, mais se doit d'être étudiée dans la communauté bègue et scientifique afin de favoriser le débat et/ou l'avancée des connaissances sur le sujet.

Dans le cadre de mon mémoire, j'ai pu noter une différence significative entre le groupe d'adultes bégues et le groupe d'adultes non bégues au niveau de la justesse des reproductions rythmiques, c'est-à-dire à quel point la production effectuée est similaire ou non à celle présentée préalablement comme modèle rythmique. Cependant, cette différence significative est détectée uniquement sous une condition expérimentale, c'est-à-dire sous la condition silence avec rythme lent (intervalles de 1600 ms), et non sous l'ensemble des conditions à l'étude (rythme rapide de 800 ms, rythme modéré de 1200 ms, dénombrement à voix haute et dénombrement en présence d'un expérimentateur). Ceci suggère que si les personnes bégues présentent un déficit au niveau du traitement temporel rythmique, celui-ci s'accroît davantage selon certaines variables (exemple : rapidité du rythme et modalité de reproduction du rythme).

Fait intéressant, compter à voix haute comparativement à silencieusement (dénombrement interne) aide considérablement les personnes à être plus justes/cohérentes dans le temps (diminution de la variabilité temporelle), et ce, autant chez les adultes bégues que les

adultes non bégues. D'une part, l'activation comportementale supplémentaire qu'exige un dénombrement à voix haute favorise une meilleure attention. D'autre part, cette activation fournit également une référence sonore pouvant servir de rétroaction auditive et permettant à la personne de réajuster le rythme de son dénombrement pour les productions restantes. La délimitation des intervalles de temps semble donc plus précise à voix haute comparativement à lorsque le tout s'exerce silencieusement.

Enfin, après de multiples tentatives infructueuses dans la dernière année, j'ai finalement réussi à relever le dernier défi académique que je m'étais fixé au tout début de cette aventure, soit ajouter mon petit grain sel à la communauté scientifique en y publiant un article ! L'article en question est disponible pour consultation temporaire sous ce lien URL : <https://rdcu.be/b22D3>. Mon directeur

de recherche, Simon Grondin, l'a également importé sur le site web *ResearchGate*. Dans tous les cas, si vous éprouvez des problèmes et vous souhaitez consulter l'article, vous pouvez simplement m'écrire à cette adresse courriel : [mathieu\\_plamondon@hotmail.com](mailto:mathieu_plamondon@hotmail.com), et je m'assurerai de vous en faire parvenir une copie.

Merci beaucoup à l'ABC de leur travail et implication auprès des personnes bégues ! Comme souligné lors de ma conférence, ces groupes de soutien sont primordiaux et constituent une source bénéfique de soutien social auprès de la communauté bègue ! J'en profite en terminant pour remercier à nouveau l'ABC pour l'immense aide qu'elle m'a apportée durant la réalisation de mon mémoire, plus spécifiquement sur le plan du recrutement, sans quoi ce projet de recherche n'aurait pas atteint les objectifs fixés au départ.

**MATHIEU PLAMONDON,**  
membre de l'ABC

## FRANKY BANKY PAR DANIELE ROSSI



Traduction par Geneviève Lamoureux