



**LE BÉGAIEMENT :**

**DES SOLUTIONS  
SANS HÉSITATION**

GUIDE POUR LES ADOLESCENTS



**ASSOCIATION DES BÈGUES DU CANADA INC.**

6970, Christophe-Colomb, bureau 203, Montréal (Québec) Canada H2S 2H5

Téléphone: (514) 273-1427 / 1-877-353-1042 Télécopie: (514) 273-3901

[abcbegeaiement.com](http://abcbegeaiement.com)

# INTRODUCTION

Parce que vous êtes adolescent<sup>1</sup> et que vous bégayez parfois, certains problèmes vous sont particuliers.

Ce texte s'adresse à vous et a été écrit dans l'espoir de vous aider à régler quelques-uns de ces problèmes. Certains experts ayant écrit ce texte ont déjà bégayé, ou bégaièrent encore, et contrôlent leur élocution. Ils savent donc très bien de quoi il s'agit et vous pouvez leur faire confiance.



## POURQUOI MOI?

Est-ce votre bégaiement ou la réaction qu'il suscite chez les autres que vous détestez le plus?

Un interlocuteur qui se sent mal à l'aise lorsque vous bégayez peut penser que vous l'êtes également et que votre nervosité constitue la cause profonde de vos problèmes d'élocution. De plus, la plupart des gens sont curieux face à un comportement qu'ils observent probablement pour la première fois. Je vous suggère, dès les premiers instants, de dire à votre interlocuteur que parfois vous bégayez. En diminuant ainsi la pression que vous vous imposez lorsque vous vous efforcez de ne pas laisser paraître votre bégaiement, vous vous sentirez plus détendu.

Si vous percevez votre bégaiement d'une façon positive, alors votre interlocuteur réagira aussi d'une façon positive. En d'autres termes, votre attitude influence celle qu'aura votre entourage face à votre bégaiement. Si vous considérez votre bégaiement comme un problème léger ou mineur, votre entourage en fera tout autant.

Craignez-vous d'être simplement vous-même? Que cachez-vous ou juste? Ce que vous pensez affecte à la fois vos actions et votre état d'esprit, et ce que vous ressentez a un effet direct sur votre façon de parler.

## MYTHES ET RÉALITÉS

À vrai dire, nous avons tous des problèmes. Toutefois, ce qui différencie une personne d'une autre réside dans la façon de traiter ses problèmes. C'est cette habileté, cette capacité à confronter les problèmes qui fait qu'on s'en sort bien ou non.



L'information disponible actuellement nous indique que les personnes qui bégaièrent n'ont pas de problèmes émotionnels ou psychologiques particuliers. Peu importe ce qu'est le bégaiement, il n'est pas causé par le stress. Nous savons tous que le stress fait augmenter la fréquence des hésitations et des problèmes d'élocution pour toute personne, qu'elle bégaière ou non. Ce n'est qu'une réaction normale aux circonstances. D'autre part, les personnes qui bégaièrent ont une intelligence qui se situe dans la même moyenne que le reste de la population.

1. La forme masculine a été employée pour alléger le texte, bien que celui-ci s'adresse autant aux adolescentes qu'aux adolescents.

Trois situations sont problématiques et font que le bégaiement s'accroît : parler dans un état d'excitation, parler en étant très fatigué ou avoir une élocution rapide. La fatigue est comparable au stress, on peut l'améliorer, mais elle ne peut être totalement évitée.

La meilleure façon d'améliorer la confiance en soi est d'apprendre à affronter les échecs. Essayez, tombez, puis relevez-vous sur vos deux pieds et continuez à foncer. La confiance se cultive aussi lorsque vous connaissez un échec et que vous réfléchissez à la façon dont vous devriez vous y prendre la prochaine fois pour réussir. La confiance en soi se cultive en allant de l'avant et en renouvelant ses tentatives.



Il est éprouvant de bloquer sur chaque mot en lisant un rapport devant la classe. Vous rougissez. Vos amis se regardent les uns les autres. Votre professeur est embarrassé. Cependant, si vous pouvez trouver le courage de continuer, vous pouvez également avoir le courage d'entreprendre d'autres actions positives au sujet de votre problème. La prochaine fois, vous pourriez bien vous préparer de façon à ce que vous sachiez d'avance ce que vous devez dire. De cette façon, votre esprit serait libre et vous pourriez relaxer.

Tout comme vos sentiments influencent vos actions, celles-ci peuvent modifier vos sentiments. Par exemple, imaginez que vous allez bégayer et que vous décidez d'agir. Sans doute serez-vous davantage détendu et capable de regarder vos camarades dans les yeux. Vous irez probablement de l'avant et serez prêt à prononcer le mot que vous avez l'intention de prononcer, même si cela implique de bégayer. Et lorsque vous bégayeriez, vous continuerez à travailler sur ce mot, sans habitude d'évitement, jusqu'à ce que vous puissiez relaxer votre bouche et laisser sortir le mot lentement.



Essayez. Agissez comme vous auriez toujours souhaité agir. Cela vous aidera à modifier vos attitudes. Mais n'oubliez pas que personne ne peut atteindre une amélioration significative en quelques heures. Obtenez quelques succès, essayez quelques revers, mais apprenez à tirer des leçons de vos échecs. Félicitez-vous de votre travail acharné et de vos succès, et n'abandonnez jamais votre travail.

Lorsque vous bégayez, saisissez les occasions d'étudier votre bégaiement. Choisissez un moment où vous savez que vous allez bégayer. Par exemple, lorsque vous sentez venir votre tour de prendre la parole. Lorsque ce moment arrive, laissez-vous aller et bégayez. N'essayez pas d'éviter le bégaiement. Cette fois cependant, observez très attentivement ce que vous faites pour interrompre le flot de la parole. Ressentez les endroits où se produit le blocage. Remarquez si vous essayez de faire sortir les mots trop rapidement. Observez si vous empêchez certains mécanismes de la parole de fonctionner efficacement.

Pouvez-vous le faire ? Pouvez-vous découvrir ce que vous faites ou ce que vous ne faites pas en bégayant ? Si vous manquez votre coup au premier essai, ne vous inquiétez pas. Continuez jusqu'à ce que vous ayez une bonne idée de ce qu'il faut faire pour que votre élocution se fasse en douceur. Continuez à bégayer. Lorsque vous ressentez vraiment ce que vous faites, il est alors plus facile de modifier votre manière de parler.





Soyez conscient des différentes façons dont vous parlez. Écoutez votre élocution lorsque vous parlez sans difficulté. Parlez-vous à vous-même, seul, tout comme vous pouvez le faire sous la douche. Ressentez la bonne coordination des mouvements de vos lèvres, de votre langue, de vos mâchoires. Ressentez les vibrations de votre gorge et dans votre tête. Ralentissez votre débit pour mieux percevoir cette sensation et les sons produits.

Y a-t-il une chose sur laquelle vous pouvez vous concentrer plus facilement lorsque vous parlez? Le mouvement de vos lèvres? Vos mâchoires? Le son des mots? Choisissez ce qui est le plus facile et portez-y une attention particulière. Si vous pouvez le faire, vous découvrirez que vous avez une bien plus grande fluidité que vous ne le pensiez. Souvenez-vous de cette fluidité que vous n'aviez jamais remarquée. Emmagazinez-la dans votre mémoire, comme une vidéo dans votre tête. Vous pouvez constater que vous avez une meilleure fluidité que vous ne l'imaginiez.

Plusieurs mots que vous jugiez difficiles deviendront plus faciles si vous essayez de ne pas les éviter. Le bégaiement est comme un matamore dans votre tête: si vous vous sauvez, il reviendra au galop derrière vous. Le bégaiement devient beaucoup moins difficile si vous n'essayez pas de le cacher.

Cela vous aidera également si vous pouvez faire quelques remarques humoristiques au sujet de votre bégaiement. Il n'est certes pas drôle de bégayer, mais vous pouvez vous faciliter la tâche en mettant votre interlocuteur plus à l'aise, alors vous vous sentirez plus détendu. Si vous êtes avec un ami à une pizzeria et que vous bloquez sur le mot pepperoni, faites un commentaire spontané comme «Je suis chanceux d'avoir pu le dire avant la fermeture du restaurant» ou «Je suis bloqué sur les pizzas au pepperoni» ou une fois que le serveur a répété votre commande, «Facile à dire pour vous!». Si vous pouvez faire cela, vos amis et les autres personnes se sentiront plus détendus et il en sera de même pour vous. Si vous devenez moins crispé, il en sera de même de votre bouche.

Le blocage qui se produit lorsque vous bégayez est souvent causé par votre empressement à faire sortir les mots trop rapidement. Il est certes



difficile de faire les choses lentement. Tout le monde fait tout rapidement. Comment pouvez-vous faire quoi que ce soit lentement? La seule façon d'y arriver consiste à travailler sur une étape à la fois. Lorsque vous anticipez de bégayer, pouvez-vous initier le mot avec des mouvements ralentis, sans pression? Essayez de bégayer lentement, continuez à bégayer, mais faites-le avec des mouvements ralentis. Vous devez vous sortir lentement d'un moment de blocage.

Maintenant, vous avez du matériel vous permettant de commencer votre travail seul. Pourquoi ne pas demander de l'aide? Votre orthophoniste et vous pouvez former une bonne équipe en travaillant en collaboration.

## FAITES APPEL À LA THÉRAPIE

Pourquoi devez-vous chercher de l'aide? Premièrement, vous pouvez avoir besoin d'améliorer votre élocution pour obtenir ce que vous désirez : de nouveaux amis, un emploi, un certificat, une promotion, le respect. . . Deuxièmement, votre élocution peut vous embarrasser suffisamment pour vous motiver à faire quelque chose à ce sujet ou encore, vous pouvez désirer vous accepter vous-même en tant que personne.

## DISCUTEZ DE VOTRE PROBLÈME AVEC VOS PARENTS

Je veux discuter avec vous d'un problème que j'ai plusieurs fois observé lorsque les adolescents et leurs parents sont confrontés à un problème de bégaiement.

Vous ne parlez pas de ce problème à vos parents parce que vous croyez qu'ils ne désirent pas en parler. Ils ne veulent pas vous en parler parce qu'ils croient que vous ne désirez pas en parler. Vous voyez ce que je veux dire? C'est ce que certains parents font et probablement les vôtres aussi. Ils le font non seulement parce que vous bégayez, mais parce qu'ils sont conscients que ce problème vous contrarie et qu'ils respectent vos sentiments. Eh bien! Vous devez réaliser que vos parents ne peuvent savoir ce que vous ressentez à moins que vous ne leur disiez.



Commencez-vous à réaliser à quel point il est important pour vous et vos parents d'en discuter? Ce qui implique qu'une des parties doit cesser de prétendre que le problème peut être caché. Vous n'êtes pas heureux parce que vous bégayez et vos parents sont malheureux parce qu'ils ne savent pas quoi faire ni quoi dire pour vous aider. Il est temps de vous parler. Étant donné que le bégaiement est votre problème, il vous appartient de débiter la conversation à ce sujet.

Attendez-vous à vous sentir mal à l'aise lorsque vous serez résolu à aborder un sujet aussi délicat que celui du bégaiement avec vos proches. Trouvez le moment propice qui vous permettra de prendre tout le temps nécessaire pour en discuter. Vos parents se sentiront probablement tout aussi embarrassés. Souvenez-vous que vous devez faire votre part pour garder la porte ouverte à toute discussion ultérieure.

Dites à vos parents que cela ne vous aide aucunement lorsqu'ils complètent les mots ou les phrases à votre place. Expliquez-leur que, bien que vous ayez peur parfois, vous désirez prendre votre place et assumer votre part de responsabilité dans les tâches et les activités familiales.

## À L'ÉCOLE



Bien qu'il soit difficile de participer aux discussions en classe et de répondre aux questions lorsque vous anticipez de bégayer, le simple fait d'éviter ces situations accroît la tension et donc votre bégaiement. Malgré les difficultés, aller de l'avant vous permet habituellement de vous sentir mieux, et c'est préférable pour vous. Cependant, il faut reconnaître qu'éviter d'engager la conversation, ne pas parler ou vouloir parler même en bégayant représentent des situations difficiles.

Avec l'aide d'un orthophoniste, vous pouvez apprendre à résister à la tentation de vouloir parler rapidement. Vous pouvez apprendre à parler plus doucement, si cela est suffisamment important pour vous. La meilleure façon de vous faire participer aux activités scolaires serait d'entreprendre une thérapie qui vous permettrait d'améliorer votre élocution: vous apprendrez à ne pas perdre vos moyens quand vous êtes pressé et à réduire votre bégaiement dans des situations variant systématiquement de faciles à difficiles.

Vous aiderez vos camarades de classe en étant plus ouvert au sujet de votre bégaiement. Cela peut être difficile si vous croyez que le bégaiement disparaîtra en n'y pensant pas et en n'en parlant pas. Si vous êtes adolescent et que vous avez encore ce problème, il est peut-être temps d'être plus réaliste et plus ouvert à ce sujet. Parlez-en à vos amis, parlez-en à vos professeurs. Parlez-en même à ceux qui vous taquent. Rien ne les arrêtera davantage que de leur dire : «Oui, j'ai un problème de bégaiement» ou «Je bégäie parfois, et j'y travaille actuellement».

Au fur et à mesure de vos progrès, votre orthophoniste et vous pourrez utiliser l'école pour travailler sur votre élocution dans des situations plus ou moins difficiles. En établissant des buts réalistes et en assumant la responsabilité de votre comportement, vous pourrez parler de mieux en mieux et vous sentir plus à l'aise.

## AVEC LES AMIS

Y a-t-il un talent que vous voulez développer? Concentrez-vous sur vos forces et laissez-les surpasser vos faiblesses.

Pour certains de vos amis, votre bégaiement ne change rien, cela ne les dérange pas. Ils vous considèrent de la même façon, peu importe que vous bégayiez ou non. Votre attitude détermine leur réaction. Si vous ne donnez pas l'impression d'en être trop embarrassé, il en sera probablement de même pour eux.

Observez vos amis plus attentivement. Pourquoi certaines personnes essaient-elles de vous protéger? Pensent-elles qu'elles vous font une faveur? Résistez à cette tentation si vous le pouvez. À long terme, il est préférable de dire vous-même ce que vous avez à dire, même si vous devez bégayer. C'est plus avantageux que de rester silencieux et de vous sentir faible, impuissant ou démun.



Si on se moque de vous, vous pouvez certainement trouver un ami disposé à vous aider. Dites-lui comment vous vous sentez. Partager vos sentiments plutôt que de les garder cachés ne peut que réduire vos blessures.

## COMMENCEZ À VOUS AIDER VOUS-MÊME

Si vous pouvez changer votre état d'esprit au sujet de votre bégaiement ainsi que votre façon de parler lorsque vous bégayez, vous pourrez améliorer votre éloquence au point qu'elle ne sera plus un souci majeur pour vous.

Une chose est certaine : plus vous vous sentez mal au sujet du bégaiement, plus il sera accentué. Moins vous accepterez de bégayer, plus vous bégayerez. Comment débiter? D'abord, en vous rendant compte que la plupart des gens sont moins dérangés par votre bégaiement que vous ne l'êtes vous-même. Suite à la surprise initiale de vous voir bloquer au milieu d'un mot, la plupart des gens ne le remarquent pas autant que vous le croyez même si vous bégayez sévèrement. Ce qu'ils remarquent, c'est plutôt votre degré d'embarras face au blocage. Vos sentiments changeront et votre bégaiement deviendra un problème moins important si vous cessez de le considérer comme un GROS problème.

Les filles ne sont généralement pas négatives face à un garçon qui bégaye, à moins qu'il en soit à ce point embarrassé qu'il ne puisse émettre un son. Les garçons, généralement, ne sont pas dérangés par une fille qui bégaye, sauf si cela l'ennuie au point de ne plus oser parler.

Une thérapie peut vous aider à vous prendre en mains. Un clinicien peut vous faire prendre suffisamment de recul vis-à-vis de votre problème pour que vous puissiez mieux percevoir les choses. Une thérapie ne s'effectue pas en quelques heures. Elle prend du temps, surtout si on veut obtenir des progrès durables. Bien que vous puissiez vous améliorer en quelques semaines ou en quelques jours, cette amélioration peut disparaître aussi rapidement qu'elle a été acquise. Vous devez pratiquer fréquemment et tester ce que vous avez appris sur les sons et les mots difficiles, sans parler des situations difficiles que vous essayez d'éviter. Accordez-vous du temps, à tout le moins quelques mois, si vous désirez que la thérapie soit efficace.

Les orthophonistes peuvent aider de diverses manières les personnes qui bégaiement. Aucune thérapie ni aucun orthophoniste n'est efficace pour tout le monde. Alors cherchez jusqu'à ce que vous trouviez un orthophoniste expérimenté qui ait à cœur de vous voir surmonter votre problème.

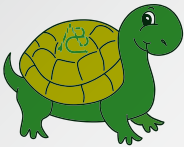


## UN MESSAGE PERSONNEL

Une fois accepté mon problème de bégaiement, j'ai appris à composer avec lui, à ne plus chercher à l'éviter ou à le cacher. Quand j'ai cessé de lutter avec les mots, mon démon a cessé de faire de moi son esclave. Si les autres me rejettent à cause de mon bégaiement, je me dis : « Qu'ils aillent au diable! ». J'ai cessé de lutter lorsque je bégaie. J'ai appris à bégayer plus doucement et, ce faisant, je suis devenu suffisamment fluide pour accomplir tout ce que je désire.

J'ai connu des centaines de personnes qui bégaient ayant également vécu une vie satisfaisante malgré leur problème d'élocution. Ce qui les caractérise, c'est le fait qu'elles n'ont jamais laissé leur bégaiement les empêcher de parler.

Alors il y a de l'espoir pour vous aussi, mes amis.



### ASSOCIATION DES BÈGUES DU CANADA INC.

6970, Christophe-Colomb, bureau 203  
Montréal (Québec) Canada H2S 2H5  
Téléphone: (514) 273-1427 / 1-877-353-1042  
Télécopie: (514) 273-3901  
[abcbegeaiement.com](http://abcbegeaiement.com)

Note : Le masculin a été utilisé dans ce texte exclusivement pour en faciliter la rédaction et en clarifier la lecture.

Bibliothèque nationale du Québec

Dépôt légal : 2<sup>e</sup> trimestre 1997

ISBN 2-922210-00-6

Publication de l'Association des bègues du Canada (Organisme de charité #120278609 RR0001)

La publication de ce document a été rendue possible grâce à la participation financière du Gouvernement du Québec et de l'Association des Bègues du Canada Inc. Révision et réimpression Mars 2013.

Source: Do You Stutter?: A Guide For Teens. Édité par Jane Fraser et William H. Perkins, Ph. D.

Tiré de textes traduits par l'ABC.

Références:

- POURQUOI MOI? (par Richard F. Curlee, Ph. D.)
- MYTHES ET RÉALITÉS (par Edward G. Conture, Ph. D.)
- DISCUTEZ DE VOTRE PROBLÈME AVEC VOS PARENTS (par Dean E. Williams, Ph. D.)
- À L'ÉCOLE (par Hugo H. Gregory, Ph. D.)
- AVEC LES AMIS (par Lois A. Nelson, Ph. D.)
- COMMENCEZ À VOUS AIDER VOUS-MÊME (par Barry Guitar, Ph. D.)
- FAITES APPEL À LA THÉRAPIE (par William H. Perkins, Ph. D.)
- UN MESSAGE PERSONNEL (par Charles Van Riper, Ph. D.)