

**Programme de sensibilisation dans les écoles**  
**Association des jeunes bègues du Québec**  
**Article à l'intention des jeunes bègues**

**2.2 Présenter son bégaiement, pourquoi pas?**

Par Mélanie Mongeau, Baccalauréat en Éducation et Orthophoniste

Par cet article, nous voulons t'encourager à parler de ton bégaiement à tes amis et à tes camarades de classe. Tu trouveras quelques idées et moyens pour t'aider à aborder ce thème. Nous croyons qu'il est important que tu prennes les devants et que tu parles de ce que tu vis lorsque tu bégaies. En prenant ton courage à deux mains, tu contribueras à sensibiliser les autres sur les attitudes qui sont favorables et utiles pour t'aider à maintenir ta fluidité. Ainsi, tu feras de tes amis et camarades des alliés de ta parole.

Nous savons que ce n'est pas évident pour toi d'avouer que tu bégaies, pas plus que ça ne l'est pour les autres de parler de leurs faiblesses. Mais penses-y, comment agirais-tu si tu présentais un problème de surdité ou si tu avais un handicap qui t'empêchait de courir? Est-ce que tu pourrais vraiment le cacher?

Il est vrai que ta parole est plus fragile. Parfois, tu bégaies, d'autres fois, tu arrives à reprendre le contrôle de ta parole. Ce sont des situations blessantes. Toutefois, n'oublies pas que chacun de nous est diff  rent et que personne n'est parfait. Tout le monde a des petites choses à améliorer. De plus, ton bégaiement ne représente qu'une petite partie de toi. Tu es toi aussi quelqu'un d'unique et de diff  rent avec ton style, ta personnalité, tes forces, tes faiblesses et tes goûts...

Nous croyons que le fait de tenter de garder secret ton bégaiement risque de ne pas arranger les choses. En cherchant à contourner certains sons, mots, situations ou personnes, tu d  tournes ta pensée de tes techniques de fluidité. Plus tu t'en fais et moins tu te contrôles... C'est un cercle vicieux. En considérant ton bégaiement comme un problème que tu éprouves mais que tu peux contrôler, en étant plus à l'aise face à ce sujet, tu rendras tes interlocuteurs plus à l'aise également. En adoptant une attitude d'ouverture envers tes interlocuteurs dès le départ, tu te d  tendras et eux aussi. Tu seras surpris de constater que plusieurs personnes te diront qu'elles connaissent quelqu'un qui b  gaie, que   a ne les dérange pas. D'autres, pas contre, te confieront qu'elles ne savent pas ce que c'est. C'est donc important d'en parler!

Pourquoi ne pas mettre ton enseignant(e) et/ou tes parents dans le coup et bâtir avec eux une petite présentation ayant pour but d'expliquer aux élèves de ta classe ce qu'est le bégaiement. Après tout, c'est toi le spécialiste de ta parole. Nous sommes certains qu'ainsi tu gagneras le respect de tes camarades. Car tu leur d  montreras que malgré ton bégaiement, rien ne t'arrête!

Voici quelques éléments que tu pourrais aborder lors de ta présentation:

- ❑ Raconte leur depuis quand tu bégaies et comment cela a commencé
- ❑ Parle-leur brièvement de ce qu'on sait sur les causes du bégaiement (profite-en pour défaire certaines fausses croyances que les gens entretiennent sur le bégaiement).
- ❑ Explique-leur ce qui se passe au niveau de ta bouche et de ta gorge lorsque tu bégaies
- ❑ Discute des conditions et situations qui sont « facilitantes » ou non pour ta parole
- ❑ Fais-leur une démonstration des techniques de fluidité que tu mets en pratique, de ce que c'est qu'une belle parole douce et souple
- ❑ Fais-leur part des attitudes positives à adopter pour favoriser la communication / informe-les des comportements et attitudes qui ne sont pas aidants
- ❑ Enfin, parle-leur de l'importance d'entraîner chaque jour ta parole

Tu peux consulter le site internet de l'Association des jeunes bègues du Québec. Tu y trouveras des articles qui pourront t'aider à bâtir ta présentation. N'hésites surtout pas à nous contacter, il nous fera plaisir de t'appuyer dans tes démarches. Vas-y à ton rythme!