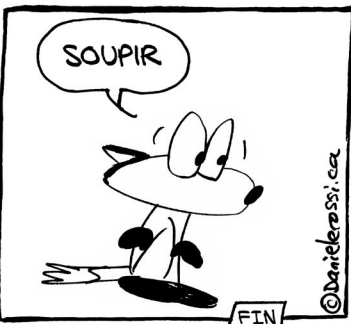
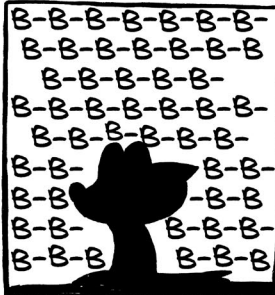


# COMMENT T'APPELLES- TU?

par *Danièle Rossi*



FIN

©Danièle Rossi, ca

Voici Franky Banky, le protagoniste des bandes dessinées que vous découvrirez dans ce livre.

## Le bégaiement n'est pas une limite

### (à moins de le laisser en être une)

Je bégaié depuis que j'ai quatre ans\*. À

cet âge, je n'en avais pas vraiment conscience. Puis, vers sept ans, le bégaiement a commencé à attirer l'attention d'autres enfants. Très jeune, j'ai réalisé que je ne parlais « pas bien », et je me suis mis à avoir peur de bégayer chaque fois que j'ouvrais la bouche. Les personnes atteintes de bégaiement voient parfois ce dernier comme quelque chose de négatif, notamment en raison de son caractère « anormal » et des réactions désagréables de certains interlocuteurs, qui ne connaissent pas ce trouble de la parole ou encore manquent de savoir-vivre.

Nous vivons dans une société qui exige l'excellence et méprise la faiblesse, même si la perfection humaine est impossible. Des célébrités retouchées des magazines en passant par la télé-réalité scénarisée, nous sommes désespérément axés sur le bien paraître et le « faire comme tout le monde ». Après tout, les humains sont des êtres sociaux. Il est normal de vouloir s'intégrer aux autres.

Le bégaiement étant vu comme un défaut, nous avançons dans la vie en essayant de le cacher. Choisir des synonymes, prétendre avoir oublié ce qu'on veut dire, décrire une ville au lieu de la nommer, commander des plats qu'on ne veut pas vraiment manger, donner un faux nom, agir maladroitement dans les situations sociales ou les éviter, ne pas être soi-même... Ce sont-là des stratégies d'évitement qui détruisent l'estime de soi.

Au fond, nous sommes comme tout le monde : comme les personnes non-bègues, malvoyantes, en fauteuil roulant, malentendantes, grandes, petites, maigres, musclées, aux cheveux blonds, bruns, roux ou décoiffés... Tout le monde a ses forces et ses faiblesses, et il y aura toujours quelqu'un de meilleur que nous. Le bégaiement est frustrant, certes, mais il ne doit pas prendre toute la place. La clé? Être proactif. C'est la raison d'être de ce livre.

Sans compter que le bégaiement agit comme un radar : grâce à lui, on repère rapidement les bons amis!

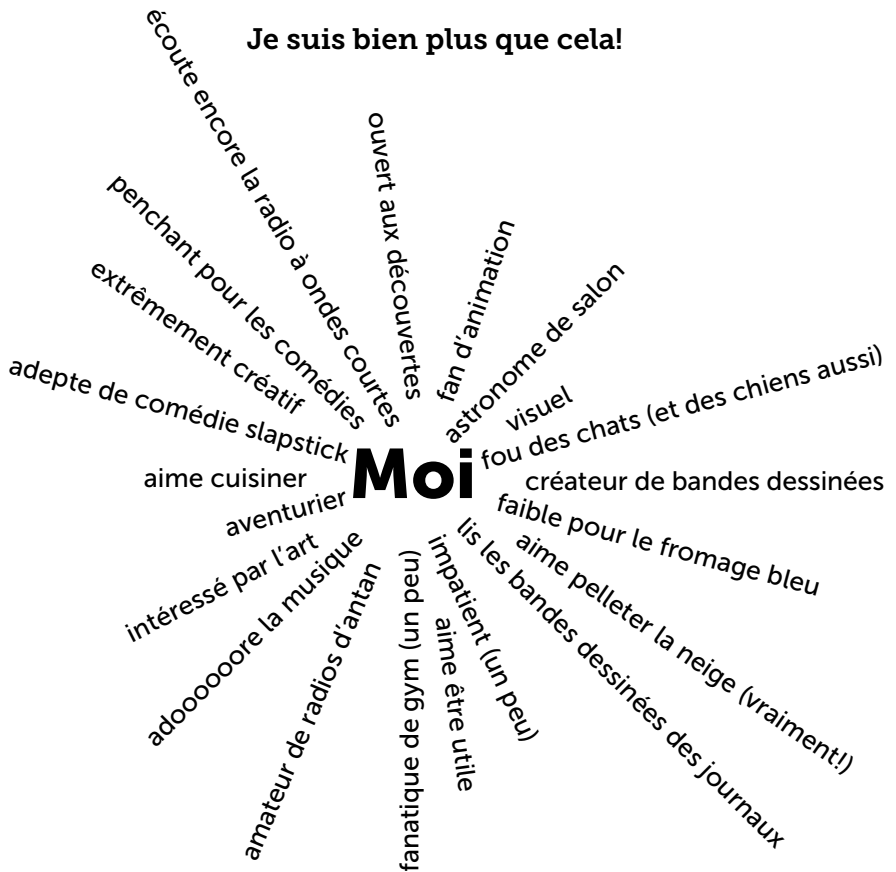
\*Dans ma famille, je suis aussi le seul ayant ce trouble de la parole. Ce n'est pas avant l'âge de 30 ans que j'ai rencontré d'autres personnes bègues.



**Oh... attendez.**  
Me suis-je présenté uniquement  
sous l'angle du bégaiement?

Où avais-je la tête?

**Je suis bien plus que cela!**



...et je bégaié,

ce qui a bien sûr contribué à faire de moi la personne que je suis  
aujourd'hui. Les personnes bègues peuvent toutefois se définir par  
bien d'autres choses que leur façon de parler.

## Parfois, le bégaiement, c'est nul

Comme on le sait déjà — à moins d'être une personne non-bègue (merci de me lire!) — le bégaiement est un trouble neurologique qui se produit au moment de la prise de parole. Il devient alors physiquement impossible, durant quelques secondes, voire quelques minutes, de prononcer un mot, de préparer autrement à prononcer un son. Cela n'a rien à voir avec la peur ou la gêne. L'anxiété ressentie est le résultat de toute une vie d'interactions sociales négatives. Elle vient du fait qu'on n'arrive pas à se faire entendre, qu'on n'est pas écouté, qu'on n'est pas compris, qu'on n'est pas et qu'on ne parle pas comme les autres. Qui ne serait pas stressé à cet état. De plus, les expériences négatives marquent davantage que les positives.



### On reste calme et on bégai

Non, le bégaiement n'a aucun lien avec le niveau d'intelligence.  
Revenons-en.

Non, le bégaiement n'est pas causé par le stress ou l'anxiété.  
Revenons-en.

Non, le bégaiement ne reflète pas une faiblesse de caractère.  
Revenons-en.

Non, le bégaiement n'est pas la faute des parents.  
Acceptons-le.

Non, la vie ne deviendrait pas soudainement parfaite si le bégaiement disparaissait.  
Acceptons-le.

Oui, il y a toujours pire que soi.  
Ne l'oublions pas.

## Comment je suis passé de « Moi, auparavant » à

## « Moi, aujourd'hui (depuis 2007) »

En 2006, j'occupais un emploi qui ne me plaisait pas.

Comme je n'avais pas été en thérapie depuis quelques dizaines d'années, j'ai commencé des



QUELQUE CHOSE DOIT CHANGER :

SOIT MON BÉGAIEMENT DISPARÂT,

SOIT J'AGIS D'UNE AUTRE FAÇON.

recherches pour m'y remettre. Pourtant, je ne pouvais m'empêcher de penser qu'il me fallait quelque chose de plus, mais j'ignorais quoi.

J'AI DÉJÀ SUIVI PLUSIEURS THÉRAPIES... JE NE SAIS PAS QUOI FAIRE... JE DOIS PASSER DES ENTRETIENS...



L'année suivante, j'ai assisté à des conférences sur le podcasting, aussi appelé

baladodiffusion. En juin, je

maîtrisais de plus en plus les rudiments

du réseautage, mais ce n'était pas tout à fait un succès,

car j'étais toujours gêné par mon bégaiement.

Entre-temps, j'ai lancé un balado sur la créativité du nom de *SpudCast*. Je passais des heures et des heures à réenregistrer les épisodes

chaque fois que je bégayais, et au moins trois heures à supprimer ce qui restait au montage. J'avais l'impression d'être malhonnête envers mes auditeurs sans trop savoir pourquoi. Il m'était simplement impensable de bégayer en ondes.



J'AIMERAIS RENCONTRER TOUS CES GENS.

Encore aujourd'hui, j'ignore comment c'est arrivé. C'était un jour de septembre...

J'avais enregistré un épisode hors série à propos du bégaiement. J'y disais notamment que j'en ignorais la cause, mais que je savais que cela n'avait rien à voir avec la peur ou une faible estime de soi. Peut-être ai-je osé publier cet épisode parce que j'avais peu d'auditeurs? Quoi qu'il en soit, j'ai ensuite lancé une recherche de balados sur le bégaiement. Je faisais cela de temps à autre, mais je ne tombais que sur des forums où on se lamentait.



Quelques années plus tôt, en 2005, j'avais trouvé un balado appelé *StutterCast*. L'animateur bégayait, mais n'abordait pas le sujet du bégaiement. Il cessa de diffuser après quelque temps. Cette fois-ci, je découvris *StutterTalk* et ses 11 épisodes. À cette époque, le balado comptait trois animateurs et l'un d'entre eux, Greg Snyder, retint mon attention.

Je me souviens qu'il disait entre autres que le bégaiement n'est la faute de personne. Qu'il existe, tout simplement. Que l'orthophonie n'est pas un remède « clé en main » comme je l'avais pensé. Qu'il est préférable de ne pas cacher son bégaiement.

C'est aussi à ce moment-là que j'entendis parler pour la première fois de groupes d'entraide, et de gens qui bégaièrent ouvertement dans des lieux publics afin de s'exercer aux techniques orthophoniques.

L'idée d'avoir des amis qui bégaièrent m'a tout de suite plu.

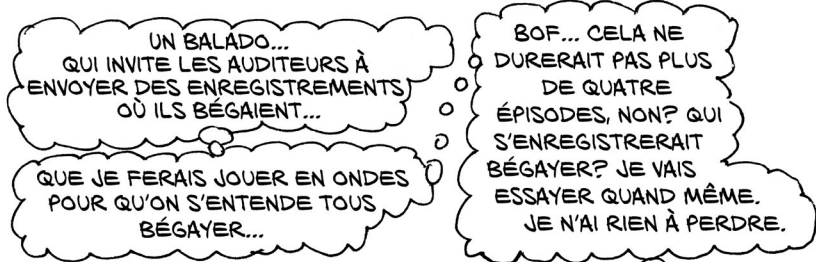


C'était en plein ce dont j'avais besoin. L'orthophonie ne me suffisait pas. Je devais rencontrer d'autres personnes qui bégayaient. Écouter *StutterTalk* s'apparentait à une thérapie; c'était réconfortant et revigorant. Je ne me préoccupais même pas du sujet, tant qu'on y bégayait! J'ai alors commencé à chercher des groupes d'aide où je vis, à Toronto.

Il n'y en avait aucun.



Mais j'étais déterminé. Déjà passionné par les balados, il était inévitable et naturel que j'aie dans cette direction.



C'était bon de ne pas me réenregistrer à tout coup ou de supprimer le bégaiement au montage. À ma grande surprise, j'ai franchi le cap des quatre épisodes, et même éclipse *SpudCast*.



De plus, quand je mentionnais le sujet de mon balado dans les conférences de baladodiffusion, je recevais beaucoup de bons commentaires. Cette rétroaction positive m'a énormément aidé à passer d'une perspective de bègue masqué à une approche nouvelle, constructive et proactive.



Grâce à mon balado et à la communauté virtuelle qui en a découlé, je me suis lié d'amitié avec d'autres personnes qui bégaiement du monde entier, dont Greg, de *StutterTalk*. Mes auditeurs et amis m'ont beaucoup appris.

Même si je construis des sites Web depuis l'époque où les modems 56K étaient le nec plus ultra de la technologie, c'est la communauté de *Stuttering is Cool* — venue bien plus tard — qui m'a fait réaliser à quel point Internet permet aux personnes bègues de partout dans le monde de s'entraider et de partager leurs expériences uniques. De plus, le premier contact se fait virtuellement plutôt qu'en personne (ce qui vient généralement après).

Un samedi soir, en 2008 — il était environ 1 h du matin —, j'ai ouvert mon ordinateur en rentrant à la maison (eh oui, je suis un *geek*). Le programme de clavardage de *Stuttering is Cool* était ouvert et un auditeur d'Alberta m'a contacté. Étudiant en première année d'études postsecondaires, il était stressé par l'exposé qu'il devait donner la semaine suivante.

Je lui ai donné des conseils et raconté mes propres expériences, et nous avons aussi discuté des filles et du bégaiement. Une heure plus tard, en me déconnectant, j'ai

soudainement réalisé comment ce simple échange était extraordinaire.

Mon auditeur se trouvait dans un fuseau horaire différent. Nous n'avions jamais fait connaissance, sauf virtuellement. Une personne bègue qui en aidait une autre par messagerie instantanée; on était bien au-delà de la thérapie orthophonique. Grâce à l'arrivée d'Internet, aux ordinateurs plus abordables, au matériel d'enregistrement et à l'hébergement de sites Web — sans oublier les logiciels gratuits ne nécessitant peu, voire aucune connaissance technique —, l'entraide ne connaissait plus de frontières. Aujourd'hui, il n'est pas rare de rencontrer une autre personne bègue en ligne.

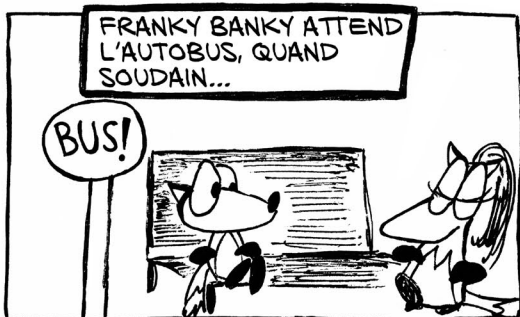
Et c'est ainsi que je suis entré en contact avec des auditeurs vivant dans des régions dépourvues d'orthophonistes, où il n'existe parfois aucun mot pour désigner le bégaiement!

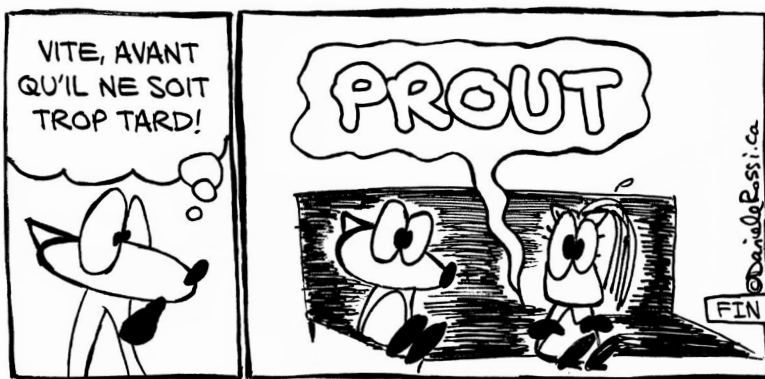
À la même époque, je me suis renseigné sur le légendaire congrès de la National Stuttering Association\* (NSA), dont j'avais tant entendu parler. D'ailleurs, j'y ai participé pour la première fois en 2010; j'en parlerai davantage dans les prochaines pages.

# T'en fais pas avec le bégaiement

par  
*Danièle Rossi*

J'ai souvent fait cette gymnastique mentale: par exemple, lorsque je voulais engager la conversation, prendre la parole dans des réunions au travail ou encore demander l'heure à des passants. Chaque fois, je regrettais d'avoir raté l'occasion et d'avoir laissé la peur prendre le dessus. Un sentiment amer. Les humains sont programmés pour utiliser la peur comme moyen de survie. Mais elle peut aussi leur jouer des tours. En restant à l'intérieur des limites qu'on s'est tracées, on s'empêche de réaliser notre plein potentiel et de voir à quel point le bégaiement importe peu aux yeux des autres.





Les fonctions physiologiques sont aussi nécessaires à notre survie! Comme nous, les personnes non-bègues lâchent un vent de temps en temps. Personne n'est parfait.

Dans les premières pages de ce livre figurent des stratégies auxquelles j'avais recours auparavant. Sachez que les utiliser empire les choses. Si elles permettent de se faire presque passer pour un non-bègue, elles nous mettent constamment en état de panique. Eh oui, on finit toujours par bégayer sur les mots substitués.

C'est en se promettant à soi-même de ne pas éviter des mots, et en affrontant petit à petit les situations de parole appréhendées, qu'on gagne en confiance, qu'on bégaye plus ouvertement... et qu'on s'épanouit. Célébrons nos victoires, si petites soient-elles! Expliquons aux autres ce qu'est le bégaiement et suivons nos passions : il n'y aura pas que des réactions négatives. Donnons-nous la chance de connaître celles (nombreuses) qui seront positives.

# BÉGAYER, C'EST COOL

Conseils pour survivre  
dans un monde pressé



avec Franky Banky et compagnie

Daniele Rossi

**Continuez votre lecture!  
Pour savoir comment vous procurer votre  
exemplaire, rendez-vous au  
[begayercestcool.com](http://begayercestcool.com).**

Les commandes en lot sont acceptées.

© 2014 Daniele Rossi, Association bégaiement communication. Texte et illustrations par Daniele Rossi. Traduction par Geneviève Lamoureux. Tous droits réservés.

© 2014, 2019 Imprimé au Canada ISBN 978-0-9921632-5-9